٢٠٠١
سلسلة العلوم الاجتماعية

موسوعة الأم والطفل

التربية

من عام إلى عشرين عاما



ترجمة: دكتورة فاطمة نصر
رانيا علام

سارا تنشانا رادكليف

موسوعة الأم والطفل

التربية

من عام إلى عشرين عاماً



برعاية السيدة

سوزان مبارك

المشرف العام

د . ناصر الأنصارى

تصميم الغلاف

د . مدحت متولى

التنفيذ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

الجهات المشاركة

جمعية الرعاية المتكاملة المركزية

وزارة الثقافة

وزارة الإعلام

وزارة التربية والتعليم

وزارة التنمية المحلية

المجلس القومى للشباب

وزارة التنمية الاقتصادية

موسوعة الأم والطفل

التربية

من عام إلى عشرين عاما

سارا تشانا رادكليف

ترجمة:
دكتورة فاطمة نصر



موسوعة الأم والطفل

لوحة الغلاف من أعمال الفنانة : زينب السجينى

كليف ، ساراتشانا راد .

موسوعة الأم والطفل: التربية من عام إلى عشرين عامًا/ ساراتشانا راد كليف؛ ترجمة: فاطمة نصر، رانيا علام .ـ القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠٠٩.

٣٦٠ ص ؛ ٢٤سم (أسرة ٢٠٠٩).

تدمك: ٧ - ٠٩٠ - ٤٢١ - ٩٧٧ - ٩٧٨.

١ ـ الأطفال - تربية .

أ - العنوان .

رقم الإيداع بدار الكتب ١٧٠٦٨ / ٢٠٠٩

I.S.B.N 978-977-421-090-7

ديوى ٦٤٩,١

توطئة

انطلقت فعاليات الحملة القومية للقراءة للجميع فى دورتها التاسعة عشرة هذا العام تحت شعار «مصر السلام». هذا الشعار الذى ظلت السيدة الفاضلة سوزان مبارك تطرحه منذ بداية تنفيذ حلمها ليصير الكتاب زادًا متاحًا للجميع، وتصبح القراءة عادة لدى الأجيال الجديدة. لقد ظلت الدعوة للسلام تحلق فى فلك دورات المهرجان السابقة. فهى جزء من تاريخ مصر العريقة، التى بدأت الحضارة على أرضها، منذ وقّع رمسيس الثانى أول معاهدة سلام. لم يكن هناك حينئذ من يضاهيه تقدمًا أو قوة، ولكنه كان يُعلِّم العالم أن من شيم الأقوياء التوق إلى السلام.

لقد جرت فى النهر مياه كثيرة منذ حازت السيدة الفاضلة سوزان مبارك جائزة التسامح الدولى لعام ١٩٨٨ من الأكاديمية الأوروبية للعلوم والفنون التى جاء فى تقريرها «إن الأكاديمية منحت الجائزة للسيدة سوزان مبارك عرفانًا بدورها الكبير فى إذكاء روح التسامح وطنيًا وإقليميًا وعالميًا، وتقديرًا لجهودها الجادة»، وأصبحت القراءة للجميع من أهم المشروعات الثقافية العملاقة فى العالم العربى. وتم اتخاذه نموذجًا يحتذى به فى بلاد آخرى.

ومازالت مكتبة الأسرة، كرافد رئيسى من روافد القراءة للجميع، تقوم بدورها فى إعادة الروح إلى الكتاب كمصدر مهم وخالد للمعرفة فى زمن تزحف

فيه مصادر الميديا المختلفة. فالكتاب هو الجسر الراسخ الذى يربط ذاكرة الأمة وتاريخها وإنجازاتها بأبنائها، وهو الفضاء الساحر الذى يلتقى به المثقفون والمفكرون والمبدعون بالأجيال المختلفة.

وتواصل مكتبة الأسرة هذا العام نشر أمهات الكتب، وستستكمل نشر تراث الأمة الإبداعى، وستعمل على ربط الكتاب بمصادر المعرفة الحديثة كالإنترنت، وعلى التوسع فى إصدار كتب الفنون المختلفة كالمسرح والموسيقى إيمانًا منها برسالة الفنون الرفيعة لتنمية وتطوير وتهذيب روح المجتمع، وحمايته من ضروب التعصب والكراهية والعنف الدخيلة عليه.

وتصدر مكتبة الأسرة هذا العام من خلال سلاسلها المختلفة.. الأدب والفكر العلوم الاجتماعية والعلوم والتكنولوجيا والفنون والمئويات والتراث وسلسلة الطفل، وستشكل هذه السلاسل بانوراما معرفية وتاريخية وعلمية وإبداعية وفكرية، وتمثل مرآة لاجتهادات الفلاسفة والشعراء والعلماء والمفكرين عبر قرون لتحقيق السلام للبشرية من خلال حلمهم الدائم بتحقيق الخير والعدل والجمال.

مكتبة الأسرة

٢٠٠٩

1

الفصل الاول

رحلة الأمهات والآباء

إنكم ذاهبون فى رحلة:

أهلاً بكم فى رحلة الأمومة والأبوة -رحلة العمر بأكمله؛ إن القدرة على تربية أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم ستجعل تلك الرحلة محببة لكم ولعائلتكم. السؤال هو، كيف ستفعلون ذلك؟ الإجابة محتواة فى الفصول التالية.

من المفروض أن تـأتى عملية الأمومة والأبوة بأفضل ما فيكم وبأفضل ما فى أطفالكم. يحدث هذا من خلال سلسلة من التحديات، تدعوكم كل واحدة منها للتغلب على نواحى القصور الشخصى وتطوير مستويات متزايدة من الكفاءة، الحكمة، والطاقة العاطفية. وفى نهاية الرحلة ستجدون أنفسكم على بُعد سنواتٍ ضوئية من نقطة البداية، أكثر ثراء بجميع الأساليب: توسّع هذه المسيرة، «وعلى الرغم من أنها لن تكون أبدا سهلة وخالية من الهموم»، قلوبكم وقواكم إلى أقصى طاقاتها؛ إنكم المرافقون لأطفالكم فى المرحلة الأولى من الرحلة. تعدونهم للحياة.

ثمة الكثير من الأسئلة التى ستواجهونها - أسئلة عميقة وأخرى يومية- وستخبرون كثيرا من العواطف فى طريقكم:

- ما الدروس الهامة التى يجب أن تنقلوها إليهم؟
- ما الوسيلة الفضلى لنقلها؟
- كيف تجعلون أطفالكم يُنصتون؟
- كيف تحتفظون بهدوئكم حينما لا يُنصتون؟
- كيف تساعدونهم على التغلب على مخاوفهم ومصادر عدم الأمان؟
- كيف تتغلبون على مخاوفكم أنتم؟
- كيف تساعدون أطفالكم علي التوافق مع أطفالكم الآخرين؟
- كيف تمنعون أطفالكم من النقاش غير المجدى معكم؟
- كيف تجعلونهم يؤدون واجباتهم، ينظفون أسنانهم، ويذهبون إلى

الفراش؟

– كيف تجعلونهم ينظفون غرفهم، مائدة الطعام، ويخرجون أكياس القمامة؟

– ماذا تفعلون حينما لا تحبون أطفالكم؟

– ماذا تفعلون حينما لا يحبكم أطفالكم؟

– كيف تعلمونهم المسئولية؟

– كيف تجعلونهم يحترمونكم؟

– ماذا لو وقع أحد الأطفال فى مشاكل بالمدرسة أو مع القانون؟

– كيف تعالجون شعوركم بالإحباط واليأس؟

– ماذا لو أن طفلكم لم يكن لديه أصدقاء؟

– لو أن أصدقاءه /أصدقاءها لا يروقون لكم؟

– ماذا لو لم يوافق زوجك/زوجتك على مقاربتك للأمومة أو الأبوة؟

– كيف تقومين/تقوم بمهام الأبوة/الأمومة لدى وقوعكم تحت ضغوط شخصية ساحقة؟

وتطول القائمة، متحدية ذكاءكم ومهاراتكم إلى أقصى درجة. تتطلب الأمومة/الأبوة أكثر من مجرد الغريزة –تتطلب المعرفة. ثمة إجابات على تلك المعضلات فى التربية، وأسئلة أخرى تثار خلال كل يوم من تربية الأطفال. هناك أيضا استراتيجيات محددة لركوب كل موجة من موجاب الأبوة/الأمومة بهدوء وتوازن، بمعرفة كيف؟ وبثقة –منهج للبقاء على قمة الموجة. بعد كل الشئ، فليست الأبوة/الأمومة بِرْكة هادئة. إنها محيط عاتٍ أحواله متغيرة دائما: على مدى عقدين من الزمان سيكون ثمة

موجات صاخبة، سكونٌ صافٍ، عواصف عاتية، أشعة شمس مضيئة متلألئة، تيارات مندفعة، وأيضا سونامى بين أونة وأخرى.

يقدم لك هذا الكتاب الحديث من تكنولوجيا وعلم نفس الأمومة والأبوة لتسهيل طريقك. يبدأ بخريطة، نظرة إجمالية للمسيرة تساعدكم على تعريف المهمة وتوجهكم فى الاتجاه الصحيح. بعد ذلك تأتى نظرة عميقة على استراتيجيات الأمومة/الأبوة التى بإمكانها المساعدة على تيسير النمو الصحى لأطفالكم. وأخيرا، هناك تفحص للعالم العاطفى للوالدين، دخائلهم الباطنية وهواجسهم التى تجعل من الصعب أو المستحيل تنفيذ الاسترلتيجيات التى تعلمتموها لتوكم.

وكما نعلم جميعنا، ثمة فرق كبير بين قراءة كتاب عن الأمومة/الأبوة، وبين أن نعيش التجربة، عالم يفصل بين معرفتنا وممارستنا. فى الثامنة صباحا، ستترك هذا الكتاب لبدء المهام مع الأطفال. وبأسلوبه هذا، سيساعدك هذا الكتاب على ترجمة النظرية إلى أفعال، وعلى إحداث تغيرات حقيقية ستُحدث فرقا حقيقيا فى أساليب أمومتك/أبوتك. سيمدك بمعلومات هامة لمساعدتك على الاستقرار العاطفى والقضاء على الغضب كوسيلة لتربية الأطفال، وسيساعدك على تنشئة الأطفال بهدوء ودون الاضطرار إلى رفع الصوت. من ثم، فإن الحب الذى غرستموه ورعيتموه بعناية سيجد الحماية وستزدهر العلاقات الأسرية. سيصبح المنزل ما أملتم فيه دائما: ملاذا، مرفأً أمنا، واحة وسط عالم من الضغوط والمتاعب.

سيصبح بإمكانكم التزود من كل هذه المعلومات -فلسفة الأبوة والأمومة تكنولوجياتها، والإرشاد العاطفى -وصياغة نهج الأبوة/الأمومة الذى يناسب أسلوبكم الخاصّ واحتياجات أطفالكم. ستكونون مجهزين

بما يساعدكم على تبين ما تفعلونه فى مخُتلف الأوضاع -والأهم من هذا- لتساعدوا أنفسكم على القيام بهذا فعلا.

الوالدان المتعاطفان داخلنا:

فيما تقرأون مادة هذا النص ستجدون إشارات كثيرة إلى «الوالدين المتعاطفين داخلنا». هذان هما رفيقانا الشخصيان فى رحلة الأمومة/الأبوة. غالبا ما تكون الأمومة/الأبوة عملا شاقا محبطا جاحداً. كثيرا ما يصبح الوالدان محبطين، بل وقد يعتريهم اليأس أحيانا. أثناء تلك اللحظات فمن المجدى اللجوء إلى الوالدان داخلنا من أجل الدعم. سيساعدكم هذا على استعادة طاقتكم حينما تنضب، ويُمكنكم من التزود، بلطف، باستراتيجيات جديدة حينما تحتاجونها. سيعطيكم هذا الكتاب تعليمات واضحة عن كيفية الوصول إلى هذا الجزء المساعِد من أنفسكم. سيجعل توظيف هذه الاستراتيجية بانتظام المهمة مرضية وباعثة على الاسترخاء.

2

الفصل الثاني

فلسفة الأمومة والأبوة

يطرح هذا الكتاب استراتيجيات الأمومة/الأبوة كسلسلة من الخيارات «الأقل-ضغطا». إذا كان أسلوب تنشئتكم أطفالكم الذى تتبعونه حاليا ناجحا، استمروا فيه. أما إن كان غير ناجح، مرهقا، أو محبطا، جربوا المنهج «الأقل – ضغطا». أعِدت جميع مواقف وأساليب هذا المنهج بهدف عدم إرهاقكم وتوفير تربية سليمة لأطفالكم.

الفرضيات الأساسية لهذا المنهج:

- بسبب الاختلافات الفريدة الفطرية بين الأطفال، فليس ثمة منهج واحد كافٍ شامل. من ثم، فكلما كان لدينا المزيد من الخيارات كان هذا أفضل. فلنعثر على المنهج الذى ينجح مع هذا الطفل.

- وبسبب الاختلافات الفريدة بين الكبار، فلا يمكن استخدام نهج واحد أوحد. يمكن للأمهات والآباء استخدام مناهج مختلفة، واختيار ما يناسب أسلوبهم ومزاجهم، طالما أن كل نهج مؤسس على مبادئ التنشئة السليمة. تعنى جبهة الوالدين المتحدة دعمها لبعضها، وليس بالضرورة فعل نفس الأشياء. «الوقت الوحيد الذى لا يجوز فيه دعم أحد الوالدين هو إساءة معاملة الطفل حقا. وفى هذه الحالة، يجب حماية الطفل».

- تنجم سلطة الوالدين عن العلاقة الصحيحة بينهما وبين أطفالهما.

إن الطفل الذى يحب والديه يريد أن يرضيهما، ويريد أن يماثلهما، ويستقى الكثير من قيِمَهما، معتقداتهما وأساليب حياتهما. أما الطفل الذى يبغض والديه، أو أحدهما، فيريد إبعاد نفسه/نفسها عنهما وعن أساليبهما. لا يعنيه أن يحوز على إعجابهما، وبالتأكيد لا يريد محاكاتهما. ولن يستطيع الوالدان، فى هذه الحالة، تمرير أى شئ على قدر من الأهمية لأطفالهما. من ثم، فإن أهم بؤرة فى تنشئة الأطفال هى تقوية المشاعر الدافئة بينهما وبين أطفالهما. ولابد من أخذ هذا الهدف فى الاعتبار فى كل لحظة من لحظات التنشئة، خاصة حينما يتطلب الطفل التقويم.

– أيا كان ما تبذلونه فى تنشئة الطفل، ومهما كانت درجة إجادتكم فى الاضطلاع بالمهمة، فليس بإمكانكم، واقعيا، التحكم فى النتيجة النهائية لجهودكم: فليست شخصية الطفل أمراً موكلاً إليكم. الأمر الذى يعنيكم أنتم هو كيف تتصرفون فى كل لحظة من تنشئتكم لأطفالكم.

ماذا باستطاعتكم فعله فى تنشئة أطفالكم:

ثمة حدود لما تستطيعون فعله واقعيا. هاكم بعض الأشياء التى قد يكون باستطاعتكم إنجازها:

– بإمكانكم معاملة أطفالكم باحترام، حتى حينما تعانون من الضغوط.

– بإمكانكم الاستجابة بلطف وصبر لأخطائهم.

– يمكنكم التعبير عن حبكم لهم بالأحضان، الهدايا، الرعاية، والألفاظ المحبة.

– بإمكانكم مراعاة شعورهم بالتعاطف معهم، وإمدادهم بالدعم العاطفى.

– بإمكانكم إرساء توقعات وغايات مناسبة ومساعدة أطفالكم على العمل لإنجازها.

– بإمكانكم تعريضهم لقيمكم ومعتقداتكم.

– يمكنكم تثقيفهم بشأن تاريخهم وهويتهم.

– بإمكانكم تعليمهم بعض المعرفة الروحانية.

– باستطاعتكم التصرف معهم باتساق وثقة.

– بإمكانكم تعليمهم بعض المهارات.

– باستطاعتكم نمذجة السلوك.

– بإمكانكم تفعيل أنماط مختلفة من الانضباط والتهذيب.

– بإمكانكم زيادة خياراتكم فى التنشئة بدراستكم المستمرة لمناهج مختلفة للأبوة/الأمومة وتعلمها.

– باستطاعتكم توفير كل احتياجات أطفالكم الجسدية.

– باستطاعتكم توفير كل المزايا التعليمية، الترفيهية والطبية التى تقدرون عليها.

– بإمكانكم توفير الفرص لهم لتنمية اهتماماتهم، مهاراتهم، ومواهبهم.

– باستطاعتكم العناية بأنفسكم وتقليل الضغوط عليكم بحيث تصبحون آباء/أمهات أكثر استرخاء وصحة.

– بإمكانكم الحفاظ على صحتكم العقلية، العاطفية والجسدية بحيث تستطيعون العمل بإمكاناتكم كاملة.

– بإمكانكم العمل على إنجاح حياتكم الزوجية وجعلها سعيدة.

– بإمكانكم استشارة مهنيين أو رجال دين للإرشاد فى أمور العائلة.

– بإمكانكم الاستمرار فى التطور كأشخاص وتحسين نواتكم بحيث تمنحون أطفالكم نماذج للنمو والتحسين.

مالا تستطيعون فعله كأمهات وآباء:

على الرغم من أن ثمة الكثير مما يأمل الشخص فى إنجازه فى تنشئة الأطفال بيد أنه بغير استطاعتكم فعل كل شئ تريدونه. مثلا:

- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم سعداء.
- لا يمكنكم ضمان سلامة أطفالكم النفسية والعقلية.
- لا يمكنكم ضمان صحة أطفالكم الجسدية.
- لا يمكنكم ضمان نجاح أطفالكم فى الدراسة.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يكون لأطفالكم دائرة واسعة من الأصدقاء.
- لا يمكنكم ضمان أن يحصل أطفالكم على وظائف «مرغوب فيها».
- لا يمكنكم ضمان أن يتزوج أطفالكم أو أن يبقوا متزوجين.
- لا يمكنكم ضمان أن يتوافق أطفالكم مع إخوانهم/أخواتهم.
- لا يمكنكم ضمان أن يعتنق أطفالكم قيمكم ومعتقداتكم.
- ليس باستطاعتكم ضمان أن يختار أطفالكم حياة كحياتكم.
- لا يمكنكم ضمان أن يُمْتِع أطفالكم ما يمتعكم أنتم.
- لا تستطيع/تستطيعى ضمان أن يكون زوجك/زوجتك أمّاً أو أبا ممتازاً.
- لا يمكنكم ضمان أن ينمو أطفالكم ممتعين بالسلام والازدهار.
- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم على درجة عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس.
- لا يمكنكم ضمان أن يكون أطفالكم آمنين دائما.
- لا تستطيعون أن تضمنوا أن يكون مدرسو/مدرسات أطفالكم جيدين.

– لا يمكنكم أن تضمنوا أن يكون أقارب أطفالكم محبين داعمين.

– لا تستطيعون أن تضمنوا أن يعامل الآخرون أطفالكم معاملة حسنة.

– لا تستطيعون إنقاذ أطفالكم من الألم.

كثيرا ما يعتقد الوالدان أنهما إذا فعلا الصواب فينشئان أطفالا سعداء، واثقين من أنفسهم، ناجحين. حينما يواجه هؤلاء الآباء/الأمهات بحدود تحكمهم، يَحدث المأزق. ينتج عن ذلك أن يواجه الأطفال أوقاتاً صعبة ويشعر الوالدان أنهما فاشلان.

يفشل الوالدان فقط حينما لا يفعلان ما يقدران عليه واقعيا.

الأسلوب الأسهل للنجاح:

أعيدوا قراءة القائمتين –ما تستطيعونه وما لا تستطيعونه كوالدين. لاحظوا أن فى القائمة الأولى، يكون الوالد/الوالدة متمكناً من كل شئ: هى/هو من يفعل. أما فى القائمة الثانية فليس الوالد/الوالدة فى وضع التمكن – بل هناك الطفل، الزوج أو الزوجة، المدرسون، الأقرباء، بقية العالم. باستطاعة الوالدين قياس نجاحهم بأساليب سلوكهم فقط، لا بما يحدث للأطفال. بتعبير آخر، يعنى أداء مهمتك جيدا كوالد/والدة أنك قد فعلت كل ما باستطاعتك. لا يعنى أنك قد ربّيت إنساناً فذاً.

ليست تنشئة إنسانٍ فذٍ من مهام الوالدين: لماذا؟

يعتمد الناتج النهائى للطفل على عوامل كثيرة مثل:

– تكوين الجينات بما فى هذا الإمكانيات الجسدية، العقلية والعاطفية جميعها، ويشمل هذا خَصائص الطفل الجسدية «الشكل، الصحة

الجسدية، قوة الاحتمال.. إلخ» معدل الذكاء «Q I» ، أسلوب التعليم، ملامح الصحة العقلية «بما فى هذا النزوع للاكتئاب، الاضطراب، اعتلال الشخصية، الأمراض العصبية، الإدمان.. إلخ».

– المزاج والطبيعة الفطرية الموروثة «ربما ٥٠٪ من مجموع الشخصية». يشمل هذا الطفل المتسامح، المبتهج المتفائل، التعيس دائما، المفعم بالحيوية، الصعب.. والتنويعات الأخرى للمزاج والنزوعات السلوكية.

– عوامل بيئية مثل ترتيبه/ترتيبها بين الأطفال، بنية العائلة «عدد الأطفال– القرابات الممتدة، الطلاق، الزواج من جديد..»، أحوال العائلة «الزوج المضطرب، وجود طفل معوق..» البيئة السكنية «بلدة صغيرة، مدينة كبيرة، محيط مزدحم.. إلخ» البيئة الاجتماعية «مجموعة الأنداد، الثقافة، الإعلام» البيئة التعليمية «الفرص التى توفرها المدرسة، المدرسون، المكتبات، الوسائط الإعلامية.. إلخ».

– إرادة الطفل الحرة «القرارات التى يتخذها الطفل على أساس تجاربه الخاصة ونزوعاته الفطرية».

– ما يزوده به الوالدان.

وكما ترون، فإن إسهامكم فى تزويد الطفل هو عامل واحد ضمن عوامل كثيرة فى النتاج الأخير للطفل كشخصية آدمية.

وسواء كان مدخولك كوالد هو ٥٠٪ أم أكثر، فليس لهذا أهمية. إن مهمتكما كوالدين صالحين هى أداء دوركم بأفضل ما تستطيعون. إن التنشئة هى الوظيفة التى تقومون بها، أما النتاج الأخير فلا يدخل فى نطاق تحكمكم.

التوصيف الجديد لوظيفتكم.

بدلا من التفكير فى مهمتكم على أنها تربية أشخاص أفذاذ، فقد يكون من المفيد التفكير فى وظيفتكم على أنها «دعم النمو الإنسانى».

باستطاعة هذا التوصيف الوظيفى أن يُبقيكم على الدرب، يساعدكم على تحديد غاية يمكن تحقيقها. يعنى دعم النمو الإنسانى أن تحاولوا فعل الأشياء التى تساعد أطفالكم على تحقيق إمكاناتهم المتفردة. أيضا، فهو يعنى تجنب فعل الأشياء التى قد تعوق نموهم أو تتدخل فى إنجازهم ما يستطيعون إنجازه. إن معرفتكم كيف تربون أطفالكم دون أن ترفعوا أصواتكم لأمر حاسم إن أنتم أردتم ألا تحدوا من نموهم وتطورهم.

وكداعمين للنمو البشرى، فإنكم تقومون بتمهيد الطريق الذى يسير فيه أطفالكم وإزالة العوائق منه. والأمر متروك لهم كى يسيروا فى هذا الطريق قدر استطاعتهم.



3

الفصل الثالث

الحب

تذكروا غاياتكم:

تصبح التنشئة أكثر سهولة إذا كان الطفل سهل القيادة. يجعل الأطفال الذين من السهل قيادتهم الوالدين يبدوان وأنهما عبقريان في التربية. تطلبين من الطفلة تنظيف أسنانها، فتفعل يا للبهجة!

أما الطفل الصعب فيجعل الوالدين يبدوان غير أكفاء تماما. لا يهم إن كان الأب/الأم يترأس شركة كبرى وينصاع المئات لنزواتهم يوميا دونما تساؤل. لكن طفلهم لا يفعل ذلك. على الأقل دونما معركة كبرى تترك الطرفين جريحين.

لكن، قبل الدخول فى المعركة فمن المهم تذكر غاية المهمة التى تؤدونها. بإمكان الوالدين المتعاطفين داخلنا أن يُذكرانا. إنكم تُنشئون فردا آدميا. فالمشكلة ليست هى تنظيف الأسنان. العلاقة هى كل شئ.

إنجاز مهام اليوم:

يعمل بعض الوالدين وكأنما مهمتهم هى جعل الطفل يرتدى ملابسه، يأكل طعامه، ويخرج من باب المنزل فى الموعد المحدد، ثم يتناول طعامه مرة أخرى، ويؤدى واجباته المنزلية، ويغتسل، يرتدى بيجامته ثم يذهب إلى فراشه «وكبحه بأمان إذا كان مراهقا». تدخل كل تلك المهام فى نطاق واجبات الأمومة/الأبوة، وهى بشكل أساسى، طريق، وسيلة لغاية: ليست هى الغاية فى حد ذاتها وبنفسها. تتعلق الأبوة/الأمومة بتنشئة شخصيات آدمية. بالتأكيد، سيقوم كل والدين بإطعام

أطفالهما وإلباسهم، وإرسالهما إلى مدارسهم.. إلخ السؤال الحقيقى هو «كيف». وهذه الكيفية هى التى من خلالها نجد أنفسنا، كوالدين، نبنى أطفالنا أو ندمرهم.

لا يكف بعض الآباء/الأمهات عن الصياح الذى يصاحب أداءهم مهامهم طوال اليوم، وبذلك يدمرون نمو أطفالهم العاطفى. نعم، يرتدى الطفل ملابسه، لكنه أيضا يتقلص، يُربك، يهزم، تضعف روحه المعنوية، ويُدمَّر يَعمل أمهات/آباء آخرون على أن يرتدى الطفل ملابسه بأسلوب ملئ بالحب والاحترام، بحيث يرتدى الطفل ، وأيضا يُشجَّع، يتغذى حبا وإعزازا، ويشعر بازدياد قيمته ومَعزُته.

ـهام التنشئة الأمومية/الأبوية مجرد وسيلة لغاية. إنكم وكأنما تقولون لهم «فيما نساعدكم على التجهيز للمدرسة فى الصباح، فإننا سنُبيِّن لكم ونُعلِّمكم مباشرة كل ما نستطيعه عن كيف تصبحون أفرادا آدميين. سنساعد على إعدادكم،

سنوضح لكم كل ما نعرفه عن الحب، الاحترام، الحنان والصبر. سنعلمكم أشياء عن المسئولية، العناية بالنفس، مراعاة الآخرين، واحترام الذات. سنعلمكم التحكم فى الحالات المزاجية، ترويض الضغوط، والتحكم فى النفس. سنعلمكم العطاء، كيفية التلقى بكياسة وذوق، كيف تعبرون عن التذوق والتقدير. سنفعل كل هذا بينما نُعدكم للمدرسة فى الصباح».

بالطبع تخطر نفس الأفكار فيما يساعد الوالدان الأطفال فى واجباتهم المدرسية، فيما يقدمون لهم العشاء، يشجعونهم على الاستحمام والذهاب إلى الفراش. وتخطر نفس الأفكار حينما يطلب الوالدان شيئا من الأطفال، يعلمانهم مهارات منزلية وإدارة النقود، يرافقان أطفالهما للتسوق، أو يعلمانهم القيادة. تخطر تلك الأفكار أيضا حينما يكون الوالدان منشغلين بمهامهما الخاصة بالقرب من أعين تلاحظ وآذان تنصت؛ فدائما ما يكون الوالدان مُدركين أن ثمة دروسا يستوعبها أطفالهما بأسلوب مباشر أو غير مباشر. ودائما ما تكون البؤرة على الغاية الأوسع لتنشئة فرد آدمى، والاستراتيجية الأوسع للحفاظ على علاقة إيجابية.

وحقا، فإن جعل الأطفال يُنصتون يتعلق بتعليمهم التحكم فى الذات، المسئولية، الاحترام، والتماهى مع الآخرين.

من ثم، فتلك هى السمات التى على الوالدين أن يكونا نموذجا لها أثناء عملية التعليم. ومن حسن الحظ؛ فإن هذه أيضا تكتيكات أقل ضغطا، أساليب سهلة على الوالدين وفاعلة بالنسبة للأطفال.

استراتيجيات للتعليم أقل ضغطا:

سواء كان الطفل سهل الانقياد، صعباً، أم بين بين، فإن مبادئ الأمومة/الأبوة العامة ستُطبّق؛ سينحصر التنوع فى استراتيجيات التدريب المحددة. مثلا، أياً كان نوع الطفل الذى تنشئينه، ستكون العلاقة ذات أولوية، والاتساق هاما، والاحترام

المتبادل متطلبا. بيد أن الطفل «صعب المراس» قد يحتاج إلى فرص أكثر للتعلم ومكافآت أكثر زخما وتبعات أكثر سلبية من شقيقته «الطيعة جدا». علاوة على ذلك، فعلى الوالدين أن يَعْلما أن نزوع الأطفال ومزاجهم الخاص يظل متسقا مع مرور الوقت. فأيا كانت مهارة الوالدين، سيظل من الصعب تنشئة الأطفال الأعصياء طوال طفولتهم. بتعبير آخر، لا يصبح الأعصياء من الأطفال بعامة طيعين بمرور الوقت ولا على الفور.

إذا كنتِ تُربين طفلاً كهذا، ستلجئين دائما إلى استدعاء الأمومة الداخلية المتعاطفة للمساعدة. اجلسى هادئة لدقيقة واخلقى صورة عقلية لأم داخلية حكيمة، حنونة، ومتفهمة بحق. ماذا ستقول لك الأم الداخلية فيما أنت وسط أصعب التفاعلات وأكثرها إحباطا مع طفلك؟ أنصتى الآن وكأنما تلك الأم الداخلية تتحدث إليك مباشرة. قد تسمعين شيئا من قبيل:

«إنك تؤدين وظيفتك بشكل جيد مع طفلٍ مُسْتَفِز. لن يستطيع الكثيرون فعل ما تفعلينه! بالإمكان أن تكون الأمور صعبة حقا ومقلقة فى أوقات كهذه. إنك متماسكة بأسلوب يحوز الإعجاب. تستحقين بعض الراحة والترويح بعد كل هذا -اعتنى بنفسك!»

إن الأم الحنونة داخلك هى نقيض الناقد داخلك، ذلك الجزء الذى دائما يتلمس لك الأخطاء، ويشكو من سلوكك، ويهزمك بعامة. فعلى حين يشعرك الناقد أنك غير كفء ومنهكة، فإن الأم الحنونة داخلك تمنحك طاقة جديدة وقوة للقيام بمهمتك. تَلمّسى دائما الصوت الداخلى الصحيح.

فعلى حين أنه من المهم أداء وظيفتك جيدا، فعلى الوالدين تحاشى الأداء السيئ. وحقا، فإن الوالدين الماهرين يساعدان الطفل المستعصى مساعدة هائلة بعدم استخدام مناهج مدمرة مُثل الصوت العالى، الألفاظ المهينة أو النقد المفرط.

يساعد مثل هؤلاء الوالدين الطفل المستعصى على النّمو وتحقيق إمكاناته كاملة.

أهمية العلاقة:

أهم استراتيجيات الأمومة/الأبوة هى بناء علاقة إيجابية. وبالرغم من عدم استطاعة الأم/الأب صنع العلاقة وحدهما، فإن باستطاعة الوالدين فعل الأشياء التى تخلق «تربة» نموذجية تنمو فيها علاقة إيجابية. عليكم أن تبقوا نصب أعينكم حقيقة أن الحب هو القوة الحقيقية الوحيدة التى يملكها الوالدان. لا تستطيعون أن تضربوا الأطفال حتى يقبلوا قيمكم. فأنتم بحاجة إلى أن تُلهِموهم. فى النهاية، سيتماهى الأطفال مع الوالدين اللذين يحبونهما وسيريدون محاكاة أقوى سماتهما الإيجابية. سيعمل الأطفال جاهدين من أجل إرضاء الأم/الأب موضع حبهم. سيتقبلون أيضا الإرشاد والتوجيه من مثل ذلك الأب/الأم. «سيستغرق» الأمر وقتا أطول مع الطفل العَصىِّ. لكن مع هذا، سيكون أثر العلاقة الإيجابية مدهشاً». إن جعل الأطفال يُنصتون، أو المراهقين يتعاونون، يتعلق بشكل أساسى بتوفير الظروف التى فى ظلها يختارون أن يفعلوا ذلك. إن استخدام العنف لإنجاز تلك الغايات هو نهج غير علمى. فحتى الأطفال يَملكون إرادة حرة.

ماذا يستطيع الوالدان فعله كى يؤسسا لعلاقة إيجابية محبة؟ باستطاعتهما الإبقاء على المعدّل «النسبة» السحرى فى الأمومة/الأبوة. هذا المعدل هو ما أسميه «قاعدة ٨٠-٢٠».

قاعدة ٨٠-٢٠

للتعبير عن تلك القاعدة ببساطة يمكن القول إن كلمات الوالدين ومسالكهما لابد أن تكون محببة للطفل بنسبة ٨٠٪ من الوقت. أى أنه لابد أن تكون ثمانى لحظات من كل عشر لحظات من الأبوة/الأمومة سارة محببة من وجهة نظر الطفل. ومثاليا، فإن ١٠٠٪ من التفاعلات الأمومية/الأبوية يُقصد بها سلامة الطفل ورفاهه؛ بيد أنه

ليست جميع التفاعلات محببة بالنسبة للطفل. فعلى الرغم من أن علاج الأسنان مفيد، فهو غير محبب لنا ولا نتطلع إليه بشوق. وإذا كان علينا تحمل علاج الأسنان طوال اليوم، وكل يوم، فسنصاب بالجنون. وبالمثل، فقد يكون توجيه النقد للطفل مفيدا فى الوقت المناسب، لكن تحمله طوال اليوم وكل يوم سرعان ما سيؤدى إلى مرض عقلى حاد. وكما ترون، فالمسألة تكمن بأكملها فى المعدل.

التفاعلات النمطية التى تولّد المشاعر الطيبة تشمل الابتسام، الاحتضان، اللمس، الثناء والمديح، استخدام أسماء محببة، التعبير عن الحب والحنان بالكلمات، الإنصات، اللعب، التمازح، إعطاء الهدايا والترفيه، إبداء الفهم، إبداء الاهتمام، التشارك فى الأفكار، والمساعدة. «كم من هذا تفعلينه ما بين الساعة السابعة والنصف صباحا والثامنة والنصف مساء؟». مثلا، حتى إذا تمتم أحد الوالدين بأغنية لنفسه فيما هو/هى يُعد القهوة بالمطبخ فهذا جزء من نسبة الـ ٨٠٪ الإيجابية إذا كان الأطفال موجودين ليسمعوه/يسمعوها. إن الغناء السعيد ينشر جواً من المشاعر المحببة فى المنزل. وبالمثل، فإن تضاحك الوالدين مع بعضهما يُحتسب جزءا من نسبة الـ٨٠٪ الخاصة بالطفل إذا سمع الطفل هذا الضحك.

تفاعلات المشاعر السيئة النمطية تشمل الزعيق، النقد، التصويب، مظاهر الغضب أو عدم الرضا، الشكوى، التجاهل، التوبيخ، العقاب، النق والإزعاج، إعطاء المحاضرات الوعظية، الاستجواب، الإهانة، الإشراف، إعطاء الأوامر، التوجيه وإعطاء التعليمات. ولنلاحظ أن البنود الثلاثة الأخيرة تَرْقى أساسا إلى كونها طلباً إلى الطفل كى يفعل شيئا». تشمل تفاعلات المشاعر السيئة الطلبات البسيطة لأن الناس -وحتى الأطفال- لا يحبون أن يُخبروا بما يفعلونه أو أن يُطلب منهم مقاطعة نشاطهم الراهن ليؤدوا عملا ما. وإذا حدث وكان مزاج الأم/الأب سيئاً فى لحظة ما، يتمتمان باللعنات همسا، أو يغلقان أبواب الدواليب بعنف فيما هما يعدان القهوة، فإن هذا يُحتسب ضمن نسبة حصة الـ٢٠٪ السلبية إذا حدث هذا على

مسمع من الأطفال. وبالمثل فلو حدث نقاش غاضب، بغيض، عدوانى بين الوالدين على مسمع من الطفل، يعد هذا ضمن نسبة الـ٢٠٪ بالنسبة للطفل.

تقييم سلوككم:

ما معدلك الإيجابى/السلبى الراهن؟ إذا أردتم أن تعرفوا بالإمكان سؤال الأطفال، الزوج/الزوجة، لكن عليكم التأكد من أنهم يشملون جميع طلباتكم وتعليماتكم فى حسبتهم. وكبديل -وقد يكون هذا أكثر دقة- بالإمكان تشغيل كاميرا فيديو أو مُسَجل لتسجيل جميع تفاعلاتكم مع أطفالكم أثناء ساعات ثلاث منفصلة: الساعة التى تسبق الذهاب إلى المدرسة، وساعة الغداء، وساعة الذهاب إلى الفراش. سجلوا أنفسكم على مدى أيام ثلاثة متتالية، بحيث يحدث سلوكك «الطبيعى» مع أطفالك لاسلوكك المصطنع الذى لابد وأن يحدث أثناء التسجيلين الأولّين. «نلاحظ أن معظم الآباء والأمهات يتحلون بالصبر وحلاوة الطباع أثناء وجودهم مع أطفالهم فى المنتزهات، فى المحلات العامة والمكتبة وذلك، إلى حد بعيد، لأنهم يعلمون أن هناك من يشاهدهم. على الآباء والأمهات الذين يريدون تحسين أدائهم اليومى فى خصوصية بيوتهم أن يتخيلوا وجود كاميرات تُسجِّل سلوكهم فى كل غرفة بالمنزل. وقد يكون الوالدان من ذوى النزوع الدينى الروحانى قد استبطنوا بالفعل هذا المفهوم لإيمانهم أن ثمة « عينا ترى، أو أذنا تسمع» تراقبهم دائما -وقد يؤمنون أنهم سيحاسبون على سلوكهم العائلى يوم القيامة. قد تساعدهم مثل هذه العقيدة على تحسين معدل سلوكهم الإيجابى.

بعد أن تقوموا بتسجيل تفاعلاتكم مع أطفالكم، تخيروا عددا من الأجزاء مدتها ١٠ دقائق وشغلوها، وأوقفوا التسجيل كل دقيقة وتبينوا إذا كان مسلككم فى تلك الدقيقة يبدو سلوك «مشاعر طيبة» أو «مشاعر سيئة» من وجهة نظر الطفل. تأكدوا من تضمين جميع التعليقات الساخرة، التعليمات، التوجيهات، الطلبات النقد، والتهديدات فى بند «المشاعر السيئة». تذكروا أنه ليس ثمة لحظات محايدة لأن

التفاعلات الإنسانية دائما خاصية من المشاعر، حتى ولو كانت طفيفة. حينما نقف، مثلا، مع شخص فى المصعد، ينتقل إلينا منه شعور سيئ طفيف أو شعور طيب طفيف حتى ولو لم يتحدث إلينا؛ بإمكاننا قراءة إشارات فى وجهه، من وقفته، أو غيرها من لغة جسده، وأيضا من مظهره الجسدى. يبدو وجه الوالد/الوالدة «المحايد» للطفل، مستنكرا، متوترا، بائسا، أو مسترخيا، هادئا، وودودا. احسبوا معدلاتكم مع أخذ جميع تلك المعلومات فى الاعتبار. ما هو المعدل؟

أتريدون معرفة معدل الأم/الأب العادى؟: لنتذكر أن الوالدة/الوالد العادى يُحب أطفاله/أطفالها. يشعر معظم الآباء والأمهات أنهم يمنحون أطفالهم الكثير من الاهتمام الإيجابى. بيد أنهم حينما يَجْمعون حاصل تفاعلاتهم دقيقة بدقيقة لا يحتمل لهم أن يقتربوا من معدل ٨٠-٢٠! تُبين الأبحاث أن الوالدين العاديين يمنحان الأطفال ٩٤٪ من الاهتمام السلبى مقابل ٦٪ من الاهتمام الإيجابى! كيف يكون هذا ممكنا؟ الأمر سهل.

لنتخيل تفاعلاً نمطياً بين طفل وأمه الساعة الخامسة والنصف مساء فى منزل يحوى طفلين عمرهما ٨ سنوات وعشر سنوات. فلننظر إلى كلمات الأم ثم نقرر ما إن كانت كل جملة ستترك شعورا جيدا أم سيئا على الصبيين:

«يوسف، من فضلك ضع جاكيتك فى الدولاب، حيث يجب أن تكون»

«عمر، توقف عن مضايقة القطة على الفور»

«هيا، فلنبدأ الواجبات المدرسية. أخرجا كتبكما»

«يوسف، أين الصفحة التى كتبت فيها تفاصيل الواجب؟ ليست موجودة. طلبت منك أن تحضرها معك إلى المنزل سيكون علىّ الاتصال بالمدرس مرة أخرى. هذا ليس متقبلا بإطلاقه»

«لا يا عمر، لا يمكنك أن تأكل حتى تنتهى من هذا العمل»

«أعلم أنكما لا تحبان السمك، لكن هذا ما ستتناولانه اليوم والآن، فلنبدأ بهذه الأسئلة..».

ليس الأمر أن ماما لا تحب الصبيين. فمن الواضح أنها تحبهما! تريد أن يتفوقا بالمدرسة، ومن الواضح أيضا أنها تهتم بعاداتهما، وأنها قد أعدت لهما وجبة صحية. لكن ولديها يشعران بالضيق منها. فإن المعدل فى الحديث السابق هو ١٠٠٪ سلبى إلى صفر إيجابى. إن التواجد مع أم كهذه ليس فيه شئ من المتعة.

ولأن الكثير من مهام الوالدين الآن يتكون من إعطاء التعليمات، توجيه الطلبات، والتصويبات والنقد، والتهديدات، فمن التحدى الوصول إلى معدل ٨٠-٢٠. إنه تحدٍ لكنه ليس أمرا مستحيلا. تجعله الممارسة طبيعة ثانية. لكن حتى بعد أسابيع قليلة ستجدين أن الأمر أصبح أكثر يسرا. وستجدين أن هذا المعدل يجعل مهام الأمومة أقل مشقّة.

هاكِ هذه الحيلة كى تبدئى: فى الصباح، وقبل أن يغادر الأطفال المنزل إلى المدرسة بساعة ضعى ثمانية قروش وربعى جنيه فى جيبك الأيمن. وفى كل مرة تعطين الأطفال شكلا إيجابيا من الاهتمام انقلى قرشا من الجيب الأيمن للجيب الأيسر. وفى كل مرة تأتين بأمر سلبى انقلى ربع جنيه إلى الجيب الأيسر. لديك رُبعان فقط، لذا حينما تستخدمينهما انقلى القروش الباقية قبل أن تأتى بمزيد من السلوك السلبى. حينما تصبح كل القروش وربعا الجنيه فى جيبك الأيسر انقليها مرة أخرى إلى الجيب الأيمن -استخدمى القروش للسلوك الإيجابى والأرباع للسلوك السلبى. بإمكانك الاستمرار فى هذه اللعبة حينما يعود الأطفال من المدرسة. وسرعان ما ستصبحين خبيرة فى معدل ٨٠- ٢٠. قد تعجبين لماذا لابد أن يكون المعدل هو ٨٠ -٢٠. أليست نسبة ٥٠٪ إيجابياً و٥٠٪ سلبيا كافية؟ الإجابة: لا. السبب فى أن معدل ٥٠-٥٠ غير كاف هو أن للسلوك السلبى ثقلاً أكثر كثيرا من الإيجابى. فإن توجيه نقدٍ واحد يمحو عشرين من التعليقات المحببة.

فكرى فقط فى أمسية قضيتها مع مجموعة من الأصدقاء حيث مضى الوقت لطيفا باستثناء تعليق سلبى واحد من أحدهم عليك. ألم يفسد هذا الأمسية بكاملها؟ وحقا، فإن تعليقا سلبيا عميقا واحدا بإمكانه إفساد علاقة بكاملها. أثناء القيام بمهام الأبوة/الأمومة يجب أن نضع نصب أعيننا أن فعلا واحدا يؤذى المشاعر بأسلوب عرضى يفسد ٢٠ فعلا إيجابيا وكل فعل يؤذى المشاعر يمحو مئات من كلمات وأفعال المشاعر الطيبة التى استثمرتموها فى أطفالكم. من الواضح أن علينا أن نمنح أفعالا وكلمات إيجابية أكثر كثيرا كثيرا من السلبية كى نُبقى على الجو العام إيجابيا.

قاعدة ٥٠-٥٠:

على المتعصبين لنسبة ٥٠-٥٠ ألا ييأسوا. فثمة مكان لهذا المعدل فى مسيرة الأبوة/الأمومة. ينقسم اهتمام المشاعر الطيبة ٥٠-٥٠ بين الاهتمام الإيجابى «التلقائى» والاهتمام الإيجابى «المكتسب». يسمى الاهتمام الإيجابى المكتسب «الحب الشرطى» أو «الدعمْ الإيجابى».

هذان النمطان من الحب ضروريان لنمو الطفل. هاكِ بعض الأساليب لإظهار الحب غير الشرطى:

قول أشياء من قبيل «أحبك!»، «أنت أعظم من فى الدنيا بأكملها»، «أنت ذكى، أروع وأجمل طفلة»، «إنك لذيذ»، «إنك رائع..» غير ذلك من أشكال المديح المبالغ فيه.

> **شراء هدية للطفل دونما سبب محدد.**
> **إعداد وجبة مفضلة دونما سبب.**
> **اللعب والتمازح معاً.**
> **التحدث معاً كأنداد.**

> **الأحضان واللمسات المحبة دونما سبب.**

> **الإنصات وإبداء الاهتمام، التعاطف، أو الدعم.**

> **التشارك فى نشاط محبب «مشاهدة فيلم معا، التسوق، إعداد وجبة»**

> **الذهاب فى نزهة من أجل المتعة فقط.**

تحمل كل أنواع السلوك هذه رسائل بالتقبّل العام، الولع والمساندة تساعد على منح الطفل أمانا داخليا قويا. بيد أن الأطفال أيضا بحاجة لأن يعرفوا الأوقات التى يكونون فيها على المسار السليم. هل من الأفضل الأكل باستخدام اليدين، أم بالشوكة؟ أمن الأفضل تسوية سريرك أم تركه؟ أثمة فرق بين الكتابة المنظمة وغير المنظمة؟ أثمة أهمية للتحدث بصوت مرتفع والتحدث بهدوء؟ أتعتبر النظافة الشخصية ضرورة أم أسلوب حياة اختياريا؟ حالما يعطى الأب والأم إشارة رضا عن السلوك المفضل فإنهما يعطيان شكلا من الاهتمام الشرطى. لدى جميع الآباء والأمهات أفضليات. يُسرّ بعضهم من درجات الطفل الجيدة، ويبتهج البعض لسرعة بديهة الطفل ويشعر البعض بالزهو من قدرة الطفل على أن يكون جازمًا قاطعا. يتنوع ما يشعر الوالدان نحوه بالسرور والرضا. بيد أن نتيجة التعبير الحتمى لسرور الوالدين هو حصول الطفل على اهتمام إيجابى لأنه/لأنها على المسار الصحيح. ولأنه، من، المحبب، بعامة، أن يتلقى الطفل اهتماما إيجابيا شرطياً، فإن هذا التدخل يُسهم فى تقوية العلاقة حتى فيما يساعد الطفل على إنجاز أهداف تناسب سنه.

هاكم بعض أساليب توضيح الحب الشرطى:

> **عبرى عن تقديرك للسلوك المرغوب فيه «أرى أنك ترتدين ملابسك بنفسك».**

> **امتدحى السلوك المرغوب فيه «هذا خط جميل منمق. هذا إنجاز كبير».**

> **صف السلوك المرغوب فيه وصنفه «كان هذاعملا شجاعا».**

> كافئ السلوك المرغوب فيه «يستحق هذا لعبة شطرنج».

«احضني الطفلة، اربتى عليها، أو ابتسمى لها لأنها قد أتت لتوها بسلوك مرغوب فيه.

> امنح الطفل هدية أو كافئه لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوبا فيه.

> اصحبى الطفل فى نزهة لأنه قد أدى لتوه سلوكا مرغوباً فيه.

وبالطبع، فإن نفس السلوك الصادر من الوالدين قد يكون شرطياً أو غير شرطى. حينما يكون شرطياً فإنه ينزع إلى زيادة السلوكيات المرغوب فيها.

وحينما يحدث بأسلوب غير شرطى، فإنه يُرسِّخ أمانا داخليا.

استخدام الاهتمام الإيجابى للإرشاد والتعليم:

يستنكر بعض خبراء الأمومة/الأبوة استخدام الجوائز والأشكال الأخرى من الاهتمام الإيجابى ويقترحون أن تلك التكتيكات تعتبر مناورة وتحكماً. وحقا، فإن استخدام الأساليب التى تساعد الأطفال على تجسيد أفضل ما فيهم وترشد سلوكهم باتجاه صحى ومقبول اجتماعيا هو مناورة وتحكم من جانب الوالدين. لكن تصبح المناورة والتحكم أساليب سيئة حينما تؤدى إلى أذية الطفل أو حينما تكون هى الاهتمام الإيجابى الوحيد الذى يقدمه الوالدان. بتعبير آخر، إذا لم يقدم الوالدان للطفل الحب، والابتسامات، والجوائز والأنواع الأخرى من الاهتمام المحبب إلا حينما يكون سلوك الطفل «صوابا»، فإن الصغير سيشعر، فى نهاية المطاف، أنه غير محبوب تماماً، وأن والديه يتلاعبان به.

ولهذا السبب، لا يجوز أن يتجاوز الاهتمام الإيجابى الشرطى أكثر من نسبة الـ ٥٠٪ من اهتمام المشاعر الطيبة الذى يقدمه الوالدان.

وحينما يستخدم بمعدله الصحيح، فإن الاهتمام الإيجابى الشرطى يعمل على إرشاد الأطفال وتعليمهم السلوك المناسب الصحيح. يُدعَم السلوك المرغوب فيه من خلال تبعات محببة من أنوا ع كثيرة. وهذا يحفز الطفل على الاستمرار فى الإتيان بمزيد من السلوك الجدى المرغوب فيه، إلى أن تُصبح أنوا ع السلوك الصحيح داعمة لنفسها. مثلا، حينما يصل الأطفال إلى سن المراهقة نجد أن غالبيتهم يسعدهم المحافظة على نظافة أنفسهم. إلا أنه، ولمدة السنوات العشر الأولى يكون على الوالدين، أحيانا، استخدام الاهتمام الإيجابى الشرطى لتشجيع الأطفال على الاغتسال. وحينما يتعلق الأمر بمهام الوالدين، فإن «المناورة» و«التحكم» يناظران، بالضرورة، «الإرشاد» و«التعليم» وحقا، فإن الوالدين يأملان أن يُنشئا أطفالهم – ليس فقط بإطعامهم حتى يصبحوا فى حجم الكبار جسدياً، لكن من خلال غرس القيم، المُثل، ومعايير السلوك.

لا يمكن تحاشى الاهتمام الإيجابى الشرطى فى تربية الوالدين لأطفالهما. بيد أن البراعة تتمثل فى استخدامه بوعى وحكمة، وبذلك تتقلص الحاجة إلى تدخلات المشاعر السيئة. كما أن عدم رضا الوالدين لا يمكن تحاشيه، فهو التبعة الطبيعية لاستنكار الوالدين لما يفعله الطفل. بيد أن عدم الرضا ينطوى على تبعات خطيرة ممكنة حينما يتدخل الوالدان. لذا فإن مساعدة الأطفال على الاستمرار فى المسار الصحيح باستخدام الاهتمام الذى ينطوى على مشاعر طيبة أفضل كثيرا.

يتطلب النمو إلى حده الأقصى جرعة متساوية من رسائل «أحبك بدون أى سبب» ورسائل «ألاحظ أنك فى المسار الصحيح ولهذا أحبك». من السهل والطبيعى إعطاء صغار الأطفال هذا المعدّل من الرسائل من النوعين. بيد أنه وفيما ينضج الأطفال فإن سحرهم يبدأ فى التلاشى. نتوقف عن إظهار ولعنًا بهم طوال اليوم ونبدأ فى التركيز على أدائهم. من ثم، يصبح لدينا نزوع إلى أن ننسى إعطاء الطفل، حينما يكبر، الاهتمام الإيجابى غير الشرطى الذى يحتاجه/تحتاجه. وبدلا

من ذلك، يميل الاهتمام الإيجابى الذى نمنحهم إياه إلى أن يكون شرطيا إلى حد كبير. ومن سوء الحظ، فحينما يتلقى الطفل الكثير من الاهتمام الإيجابى الشرطى، ولا يتلقى القدر الكافى من الاهتمام الإيجابى غير الشرطى فقد يؤدى هذا، وكما ذكرنا، إلى الشعور العميق بعدم الأمان. «هى تحبنى فقط إذا حصلت على الدرجات النهائية، أو ساعدت فى الأعمال المنزلية، أو حينما أبدو جذابة، أو أحقق نجاحا اجتماعيا؟ هل علىّ دائما أن أستحق الحب كى أكسبه؟ هل علىَّ أن أكون كامله كى تحبنى؟». يمكن لهذا النوع من عدم الأمان، خاصة لدى المراهقين/المراهقات مفرطى الحساسية والتأثر، أن يؤدى إلى النزعة الكمالية، الاضطراب، والاكتئاب. عليكم دائما أن تحرصوا على الموازنة بين الحب الشرطى وغير الشرطى أيا كان عمر الطفل. فحتى الناضجون يحتاجون إلى جرعات سخية من الاثنين.

ومثاليا، يجب رش الاهتمام الإيجابى غير الشرطى مثل السكَّر طوال اليوم، وكل يوم على مدى السنوات العشرين الأولى.

الحب الشرطى يُشكِّل السلوك:

كما رأينا، يبنى الحب غير الشرطى الأمان الداخلى، فيما يشكل الحب الشرطى السلوك. فى الفصل التالى، سنبحث كيفية استخدام الاهتمام الإيجابى «الحب الشرطى» كى نزيد السلوك المرغوب فيه من قِبل الأطفال. إن جعل الأطفال ينصتون باستخدام الاهتمام الذى ينطوى على المشاعر الحلوة هو أقل الأساليب مشقة فى تربية الأطفال. الأهم، أنه أكثر الأساليب المستخدمة مع الأطفال سلامةً، حيث يُسهِم فى تقدير الذات العالى، والسلامة العاطفية.



4

الفصل الرابع

آليات إيجابية تجعل أطفالنا ينصتون إلينا

تشكل الوسائل الإيجابية -أساليب المشاعر الطيبة جميعها -أساس أقوى أساليبنا للضبط والتهذيب. الضبط والتهذيب هما إرشاد وتربية؛ يمكن أن يكونا محبَّبين للطفل أو بغيضين، رغم أن المقصود بهما دائما هو خير الطفل. سنتعلم فى هذا الفصل آليات إيجابية كثيرة يمكن استخدامها فى تدخلاتنا لتهذيب الطفل من خلال المشاعر الطيبة.

الآلية الإيجابية رقم ١: التعليقات:

إن تعليقاتنا على سلوك الطفل الصحيح أحد أساليب ضمان تكرار ذلك السلوك. وبالطبع فإن تعليقنا على السلوك غير القويم للطفل هو إحدى الوسائل لضمان أنه سيتكرر أيضا. ولهذا السبب نريد تحاشى إعطاء السلوك غير القويم اهتماما غير ضرورى. والآن سنبين أن التعليقات وسائل دعم قوية. بإمكاننا استخدام التعليقات بحكمة للإبقاء على السلوكيات المرغوب فيها وتشكيلها:

١- الاعتراف «لقد لممت لعبك ووضعتها فى مكانها». «لاحظت أنك قمت بتنظيف مكتبك وترتيبه».

٢- المديح: «لقد قمت بعمل عظيم لأنك لممت لعبك!» «ما فعلته بمكتبك جميل، هايل».

٢- التقدير: «شكرا للملمة لعبك». شكرا لتنظيف مكتبك».

يقتضي الاعتراف الإتيان بملاحظة بسيطة. يبين الوالدان أن الطفل قد أتى بعمل مناسب مطلوب.

> يجلس الطفل لعمل واجبه المدرسي. تعلق الأم «أرى أنك تبدأ في عمل الواجب».

> تتقاسم الطفلة الحلوى مع شقيقها، يقول الوالد «أرى أنكِ تتقاسمين الحلوى».

> يستيقظ ابن الحادية عشرة على رنين منبهه الخاص. تقول الأم، «رأيت أنك قد أيقظت نفسك هذا الصباح».

قد يبدو الاعتراف الإيجابي غير ضروري أو غير طبيعي للوالدين، في حين يرون

أن ملاحظة السلوك غير القويم هو أمر طبيعى.. «أرى أنك لم تغسل يديك بعد الطعام». بإمكان إعطاء الاهتمام للسلوكيات غير القويمة أن يؤدى إلى زيادتها. أما ملاحظة السلوك القويم فهى خطوة قوية تجعل الطفل يبقى عليه.

يحدث المديح حينما يأتى الوالدان بتعليق يتضمن تقييما إيجابيا لأداء الطفل. إنه شكل كلامى من الاهتمام يحدث عقب السلوك القويم للطفل:

> **يسوى الطفل سريره. تقول الأم «لقد قمت بعمل جيد».**

> **يبذل الطفل جهدا لتنظيف المطبخ. يقول الأب «لقد قمت بعمل مذهل! المطبخ نظيف جداً».**

> **تتخير الطفلة فستانا جميلا لترتديه. تقول الأم «ذوقك جميل».**

لدى المديح، يأتى الوالدان بإفادة استحسان مباشرة -لا يستخدمان مديحا مقارنا أو نسبيا. يقال للطفلة إن خطها جميل، لا إنه أفضل أو أنه جميل الآن. لفهم لماذا نتبع هذا المنهج، تخيلى نفسك وأنت تتلقين عبارات الإطراء التالية على قصة شعرك الجديدة فى مكان عملك:

- **«يبدو شعرك جميلا جدا».**
- **«شعرك يبدو أفضل كثيرا بهذه القصة».**
- **«شعرك جميل الآن».**
- **«ياله من فرق».**

تسمى أساليب المديح الثلاثة الأخيرة تهكمية أو غامضة حينما توجه للكبار. وعلى الرغم من هذا فعادة ما يستخدم الوالدان هذا الأسلوب لامتداح الأطفال. لدى الأطفال نفس مشاعرنا -بل إنهم قد يكونون أكثر حساسية. أخبروهم فقط عن الصواب الذى يفعلونه وتجاهلوا شق التحسن من المعادلة. راجعوا تعبيراتكم

الإطرائية، وتاكدوا أنها تعبيرات مديح مباشرة.

التقدير: يشتمل شكر الطفل على نوع من السلوك المحبب.

يوفر التعبير عن التقدير للطفل نموذجا جيدا، ويوضح كيف أن على الفرد أن ينقل الامتنان إلى الآخرين كلما أمكن. والتقدير تفاعل «مشاعر طيبة» يدعم السلوك القويم الذى أتى به الطفل.

- يساعد الطفل فى حمل الأشياء من السيارة. يعلق الوالد قائلا «شكرا لمساعدتك».

- يتصل الطفل بالمنزل ليقول إنه سيتأخر. تعلق الأم «شكرا لأنك تذكرت أن تتصل».

- ينتظر الطفل بصبر حتى تتاح له فرصة الكلام. يعلق الأب «شكرا لانتظارك».

متى نُعلّق؟

الوقت المناسب للتعليق يكون أثناء قيام الطفل بسلوك مرغوب فيه «شئ من المفترض له أن يفعله». يلاحظ الوالدان السلوك ويعلقان عليه:

- تحضر سلمى مباشرة حينما ينادى والدها عليها: يمتدحها والدها «ممتازة لأنك حضرت على الفور».

يجعل الاهتمام الإيجابى الطفل يعرف أن هذا النوع من السلوك يهم الوالدين. وحينما يعرف الأطفال أنه من السهل الحصول على الاهتمام الإيجابى، يحاولون باستمرار كسبه بفعلهم الأشياء التى تهم الوالدين. بيد أنه حينما يندر الاهتمام الإيجابى، يتخلى الأطفال عن محاولة إرضاء والديهم. يشعرون أنهم طالما لن يلفتوا الأنظار، فلا جدوى من المحاولة.

إذا كان الطفل لم يتعلم تماماً الإتيان بالسلوك المرغوب فيه، يمكن للوالدين

تشكيل هذا السلوك من خلال التعليقات. يقتضى هذاً مساعدة الطفل على النجاح، بخطوات صغيرة أحيانا، تؤدى إلى الهدف الكامل.

- لا يرتدى جيمى الصغير حذاءه سريعا. تعطى الأم الطفل الحذاء وتعلق قائلة «ارتده سريعا. هذا مدهش!».

فى هذا المثال، تجعل الأم الطفل يبدأ، لأن مشكلته هى البدء. وقد يكون عليها فى المرة التالية الإمساك بالحذاء فقط، فيحضر الطفل ويأخذه ليرتديه، بعد ذلك، قد لا يكون عليها لمس الحذاء بإطلاقه، بل فقط يكون عليها إعطاؤه التعليمات كى يحضره بنفسه. يدعم تلك المطالب المتزايدة المديح بسخاء. حينما يتعلق الأمر بتشكيل السلوك، يركز الوالدان على العنصر الصواب فقط فى سلوك الطفل الحالى. مثلا، لنفترض أن خط الطفل سيئ، لكى يشكل الوالد خط الطفل بحيث يصبح جيدا، يحاول العثور على حرف واحد فى الصفحة مكتوب بشكل جيد منسق على السطر ويعلق بالقول «هذا الحرف مضبوط تماما على السطر. إنه جميل فعلا!» وفى اليوم التالى يحاول الوالد العثور على حرف آخر صحيح الاستدارة ويقول «انظر إلى هذا الحرف. إن استدارته صحيحة تماماً .. هايل». وبعد ذلك يحاول العثور على حرف بالارتفاع المضبوط ويعلق عليه. يستمر الوالد فى البحث عن أوجه صحيحة فى خط الطفل ويمتدحها كل يوم. والمرجح، أن خط الطفل سرعان ما سيتحسن! نلاحظ أننا لم نذكر أى نقاط ضعف فى عملية التشكيل هذه. بالإمكان استخدام هذا المنهج لتأسيس المهارة فى مجالات عديدة أخرى. مثلا، استخدمى أسلوب التعليقات لمساعدة الطفل على الحفاظ على غرفته نظيفة، لمساعدة الطفلة على أن تتعلم الكلام بوضوح أكثر أو أن تذهب إلى الفراش فى الموعد المحدد.

يسمى الاستخدام الآخر لاستراتيجية التعليقات «الإلهاء والمديح».

وهذا الاستخدام مجدٍ بشكل خاص مع الأطفال الصغار. يقتضى هذا الأسلوب

نقل انتباه الطفل سريعاً من السلوك غير القويم إلى سلوك أفضل.

> دنيا طفلة صغيرة تريد اللعب فى الحمام. تبدأ فى الجرى نحوه. تقول الأم بهدوء «لا» وتحمل الطفلة وتضعها أمام ألعاب مناسبة وهى تعلق بصوت مرتفع «ها نحن! هيا نلعب هنا! لنبدأ هذه اللعبة الجميلة».

نلاحظ أننا لم نستخدم فى هذا السيناريو تعبير «بنت حلوة». علينا أن نتجنب دائما هذا التعبير -ونقيضه أيضا «بنت وحشة». نحن لا نحكم على قيمة الطفلة كفرد؛ فإننا فقط نعلمها كيف تسلك سلوكا صحيحا.

المبدأ الرئيسى خلف التعليقات الإيجابية هو أن البشر يمضون من «نقاط قوة إلى نقاط قوة أخرى» - وللتعبير عن هذا بأسلوب آخر نقول «النجاح يؤدى إلى مزيد من النجاح». إن مساعدة الأطفال على الشعور بأنهم على المسار الصحيح يساعدهم فى الاستمرار على المسار الصحيح. كونوا أسخياء بالتعليقات الإيجابية! وفيما تتذكرون أن تعلقوا، لاحظوا أن آباءكم/أمهاتكم الداخليين سيمتدحون أساليبكم الذكية هذه.

الآلية الثانية: النعوت والأوصاف:

النعت الإيجابى آلية تنشئة أساسية ثانية. تستخدم النعوت الإيجابية لـ«البرمجة الإيجابية»، استخداماً واعيا لسطوة الوالدين الأسرة. الحقيقة هى أن الأطفال مفرطو التأثر الإيحائى بما يقوله والداهم. من ثم، وسواء أراد ذلك الوالدان أم لم يريدا، فإن لهم قوة تأثير المنومين المغناطيسيين على أطفالهم. يؤثر ما يقوله الوالدان بعمق على أطفالهم، وأحيانا يكون له أثر فاعل على سلوكهم طوال الحياة. ربما تتذكرون الآن كلمات قالها لكم والداكم فى طفولتكم، كلمات قد نسيها الوالدان منذ زمن طويل.

غالبا ما يكون للنعوت التى توصف بها الشخصية تأثير فائق الفعالية على نمو

الطفل. افترض، مثلا، أن والداً ينعت طفله بأنه «كسوْل». قد يستوعب الطفل هذا الوصف فى فكرته عن ذاته. وبمجرد أن يحدث هذا، يؤثر النعت على سلوك الطفل بأسلوب متسق. يتصرف الطفل كشخص كسول -لا يستطيع الاستيقاظ فى الصباح، لا يؤدى تدريباته، لا يستطيع إنجاز واجباته المدرسية. ماذا تريدون منه؟ إنه كسول! وكلما استُخدِم النعت أصبح أكثر كسلا. هذا علاوة على أنه، وكى يزيل هذا النعت من وعيه، سيتطلب منه جهدا يدوم طوال حياته. إن سطوة الكلمات على عقل الطفل رهيبة.

لكن قد يُقال إن الطفل كسول: ولهذا السبب ينعته والداه بالكسل. وهذا صحيح. لكن لا يمكن مساعدة الطفل بهذا الأسلوب. وحقا فإن النعت السلبى ذاته يزيد من السلوك المشكلة. يحتاج الطفل مساعدة من نوع مختلف تماما. يحتاج مفهومه عن نفسه أن يُنظَّم حول سلوكيات ناجحة، لا فاشلة. ولننظر لأسلوب آخر بإمكان الوالدين استخدامه لتصويب توجه الطفل «الكسول». فليقل الأب مثلا «أعلم أن لديك طاقة كبيرة -استخدم طاقتك كى تنهض من الفراش حالا، وتبدأ يومك». وكلما أبدى الطفل نزوعا للسلوك المتكاسل، يذكره الأب أن لديه مخزونا كبيرا من الطاقة. وفى النهاية، سينظر الطفل إلى نفسه على أن لديه طاقة كبيرة. ستأتى الكلمات تدريجيا بمفعولها على وعيه ولا وعيه. سيستخدم الوالدان النعوت لوصف أطفالهم لمدة العشرين سنة الأولى من حياتهم على الأقل. تخيل الطفلة وهى تسمع نفسها توصف بأنها «أنانية» أو «غبية» أو «مهملة» أو «غير مسئولة» لفترة طولها عشرون عاما – أكثر فترات حياتها قابلية للتأثر والإيحاء. وفيما يستخدم الوالدان مثل هذه النعوت فى محاولة منهما لتصويب عيوب الأطفال، فإنهما ينجحان فقط فى ضمان أن تصبح تلك العيوب متعضونة فى الأطفال! إن النعوت السلبية مدمرة! من ثم، فإحدى القواعد التى يجب أن تتبع فى القيام بمهام الأبوة/الأمومة هى عدم استخدام النعوت السلبية أبدا.

النعوت الإيجابية:

وتحديدا بسبب التأثير القوى للنعوت، فإن بإمكان الوالدين استثمارها فى التنشئة وذلك باستخدام النعوت الإيجابية.

حاولى القيام بهذا التدريب: اجلسى واكتبى جميع النعوت التى تودين أن تصفى بها شخصية طفلك الناضج. يحتمل أن تكون الأوصاف كالتالى «أود أن ينمو طفلى ليصبح كريما، رءوفا، مسئولا، موضع ثقة، جازما ويحافظ على المواعيد، منظما، مبدعا، يراعى مشاعر الآخرين، متعاونا، منتجا، موهوبا، متقد الذهن، مستقلا، واسع الحيلة...». يجب أن تكون أى تعبيرات تختارينها هى التعبيرات التى تستخدمينها يوميا على مدى العشرين عاما من تنشئتك لطفلك.

ثمة مناسبتان باستطاعة الوالدين أن يستخدما فيهما النعوت الإيجابية:

١- بعد استخدام المديح.

٢- لدى تصويب سلوك الطفل.

بعد استخدام المديح:

يمكن تعزيز تأثير المديح فى كل مرة يُستخدم فيها بإضافة نعت إيجابى. مثلاً:

- «إنك تتقاسمين الحلوى! هذا كرم منك!

- «شكرا لأنك نظفت المائدة دون أن أطلب. إنك طفل مسئول!

- «هذا رسم جميل. إنك موهوبة!»

- «هل استنتجت هذا وحدك؟ يا لك من طفل ماهر!»

- «يعجبنى انتقاؤك للبلوزة التى تناسب البنطلون - يا لك من ذكية!».

حينما تستخدم النعوت فى أعقاب المديح، يصبح من السهل جدا تصديقها

النحو التالى: «عليك التحدث إلىّ بأسلوب أكثر احتراماً قبل أن أصغى إليك».

القاعدة هنا هى: استخدمى باستمرار عكس النعت الذى يصف سلوك طفلك الخاطئ. إليك بعض الأمثلة:

- «بذئ» تصبح «مهذب».

- «ملخبط أو فوضوى» تصبح «مرتب» و«نظيف».

- «قذر» تصبح «نظيف» و «لامع».

- «مرتفع أو صاخب» تصبح «هادئ».

- «أنانى» تصبح «كريم».

- «مهمل» تصبح «منظم».

- «متأخر» تصبح «فى الميعاد».

- نقول لطفل مهمل كاد يسقط طبقا على الأرض، «عليك أن تكون أكثر حرصا حينما تمسك بالأطباق».

- تعليق موجه إلى مراهق مُبذّر يمكن أن يكون «عليك أن تكون أكثر مسئولية».

- تعليق على طفل فى الرابعة من عمره يستمتع بمضايقة شقيقته الأصغر سنا «عليك أن تكون لطيفا مع شقيقتك».

- تعليق على سلوك غير مهذب من طفل فى السابعة «فضلا تكلم بتهذيب أكثر».

لا داعى للقلق. فإن الآباء/الأمهات الشفوقين داخلنا سيستخدمون دائما نعوتا إيجابية معنا. سيقولون لنا «إنكم تتحسنون. أعلم أن باستطاعتكم إنجاز المهمة».

الآلية الإيجابية رقم ثلاثة: المكافآت:

المكافآت مفيدة بخاصة فى مساعدة الأطفال على تنمية سلوكيات جديدة. قد

ومن ثم فهمها واستيعابها». بما أن الطفلة تقتسم الحلوى، فمن الواضح أنها كريمة. بما أن الطفل أوجد حلا لمشكلة صعبة فمن الواضح أنه ماهر. يمكن للأطفال استيعاب تلك المعلومات فى هويتهم والانطلاق من هذه النقطة.

لدى تصويب التصرف:

يعتبر تصويب السلوك اهتماما سلبياً، ومن ثم، لا ينتمى حقيقة إلى هذا الجزء الخاص باستراتيجيات التعليم الإيجابية. بيد أننا سنوضح استخدام النعوت الإيجابية فى هذا السياق.

فلنبق نصب أعيننا حقيقة أن النعوت السلبية سامة، وأن الطفل يقوم بمعالجتها دائما مهما حاولنا إخفاءها باستخداماتنا النحوية. وعلى ذلك، فالمقولات التالية ضارة إلى حد سواء:

- «ما تفعله الآن مقرف»
- «لا تكن مقرفا»
- «ما فعلته كان مقرفاً»
- «كان هذا مقرفاً»

أيا كانت الطريقة التى تقولين بها، سيسمع الطفل النعت السلبى ويستوعبه. ولهذا السبب، فمن الضرورى عدم استخدام أى نعت سلبى فى أى سياق.

تغيير السلبى ليصبح إيجابياً:

حاولى هذا التدريب: تخيلى طفلك وهو يصيح فى وجهك ويكيل لك السباب. فكرى فى النعت السلبى الذى يصف سلوكه. والآن، حاولى تصويب سلوك الطفل باستخدام نقيض التعبير الذى توصلت إليه.

هل فكرت فى تعبير «بذئ» أو «قليل الاحترام لى؟» قد يكون التصويب على

إذا فشلت الاستراتيجيات الإيجابية فى إحداث التغيير المطلوب. أحد أشكال «المشاعر الطيبة» للتهذيب هو منهج «تنام».

ولنقل إن الطفل يحدث مشاكل وهو مع والدته بالبنك. ينزع دائما للجرى فى جميع الأنحاء ويحدث فوضى. هنا تلجأ الأم إلى استخدام منهج «تنام».

فى المرة التالية التى تذهب فيها الأم إلى البنك تكون مستعدة. بعد وصولها بدقيقتين، وقبل أن تبدأ المشاكل، تقول الأم للطفل فيما هو هادئ:.

ت: تُعلِّق الأم – «أرى أنك تنتظر فى هدوء».

ن: تضفى الأم نعتاً على سلوك الطفل –«إنك صبور جداً».

ام: تستخدم الأم المكافأة –«أعتقد أنك تستحق قطعة من الشيكولاتة، أعتقد أن لدىّ بعضا منها فى حقيبتى».

يبتهج الطفل بالطبع. يجد أن من السهل عليه الانتظار للدقائق التالية. لنلاحظ متتالية التهذيب الإيجابى:

١- ت: التعليق. سَمِّى سلوكا محددا سليما. «لقد أنصتَّ لماما على الفور».

٢- ن: النعت. استخدمى نعتا إيجابيا يصف الشخص الذى يؤدى السلوك الذى قام به الطفل لتوه . «إنك مستمع جيد».

٣- ام : المكافأة. أعطى مكافأة. «أعتقد أنك تستحق حضنا كبيرا وقبلة». «يمكن للجوائز ألا تكون أشياء مادية كالطعام واللعب. بالإمكان أن تكون اهتماما محببا».

يجب استخدام الخطوات الثلاث تكرارا إلى أن يترسخ السلوك الجديد. وبمجرد أن يؤدى الطفل السلوك الجديد باتساق، نبدأ فى «التقليل» من المكافآت. يعنى هذا أن الخطوتين الأولى والثانية «التعليقات والنعوت» تستخدمان فى كل مرة يؤدى الطفل فيها السلوك، لكن الخطوة الثالثة «المكافأة» تستخدم كل مرتين فقط لبعض

يفيد الطفل الذى يدأب على مضايقة شقيقته الصغيرة من نظام المكافآت، وكذلك الطفل الذى لا ينصت إلى ما يقوله الوالدان. فالمكافآت مجدية فى تدريب الأطفال على الانتظار بصبر، على التصرف بقدر أكبر من الاستقلال على أن يكونوا أكثر لطفا، على الأكل بأسلوب مرتب نظيف، وعلى أشياء كثيرة كثيرة.

يمكن أن تكون المكافآت أى شئ يروق للطفل: ميزات أكثر، وجبات محببة، هدايا، وقت لطيف مع الأب أو الأم، وحتى الأحضان والقبلات. ومن أجل تحاشى الإدمان، فعلينا تدوير استخدامنا للمكافآت «أى أنه لا يجوز لنا استخدام نوع واحد من المكافآت: نستخدم الطعام أحيانا، ثم الامتيازات، وأحيانا الأوقات اللطيفة مع الأب أو الأم.. إلخ».

يحدث الاستخدام الصائب للمكافآت فى سياقين:

١- كجزء من منهج للتهذيب الإيجابى، ولنسمه منهج «تنام».

٢- كجزء من نظام جدول المكافآت.

منهج «تنام»، للتهذيب الإيجابى: «التعليق، النعوت، والمكافآت»

يستخدم هذا المنهج الآليات الإيجابية الثلاثة التى تعلمناها لتونا: التعليقات، النعوت، والمكافآت. وكى نتذكره بسهولة نستخدم الحرف الأول من «تعليق» أى التاء، والحرف الأول من النعوت أى النون، والحرف الأول من المكافآت أى الميم، تصبح الكلمة تنام تعبيرا عن منهج «التعليقات»، «النعوت» و«المكافآت».

حينما يتكرر من الطفل سلوك إشكالى «أى مثلا، استخدام الألفاظ البذيئة مع غيره، عدم الإنصات باستمرار، نسيان عمل الواجب بأسلوب روتينى، لابد للوالدين من وضع خطة تربوية لحل المشكلة، والقضاء عليها نهائياً. إن القيام بالتصويب فى التو واللحظة غير مُجدِ، وغير محبب ومدمر، كما سنبين بالتفصيل فى الجزء القادم. تبدأ خطة الوالدين بأساليب «مشاعر طيبة»، ثم تنتقل إلى أساليب «مشاعر سيئة»

ألا يقتضى منهج «تنام» كثيرا من العمل؟

فى النهاية، يصبح هذا المنهج طبيعة ثانية. لكن ما البدائل؟ هذا النوع من التخطيط لا يهتم به الكثيرون. بدلا من ذلك يتبعون منهج «أصب حينا أخطئ حينا» أو «استمر فى النق حتى يكرهوك». وهذه الأساليب الضاغطة تطلب أيضا كثيرا من العمل ونتيجتها أقل إرضاء. هذه أم نمطية مع ابنتها الصغيرة فى البنك:

«دنيا، تعالى هنا. انتظرى إلى جانبى. اتركى القلم. دنيا تعالى الآن. اجلسى هنا. إنك تحدثين كثيرا من الجلبة. دنيا! اهدئى. دنيا، أحذرك. دنيا إذا لم تتأدبى لن تشاهدى الكارتون فى المساء. دنيا».

إحدى تبعات هذا المنهج هى جعل الطفلة تكره اسمها. وهذه هى النتيجة الطبيعية لسماعه تكرارا بتوتر وعصبية وعدم رضا واضح. وحقا، فمن الممارسات السليمة عدم استخدام اسم الطفل أبداً حينما نصوب سلوك الطفل. إن كراهية الفرد اسمه إشكالية كبيرة، لأن اسم الفرد مرتبط تماما بمفهوم الفرد عن ذاته.

التبعة السلبية الثانية لهذا المنهج هى أنه يدعم السلوك السلبى. كلما أولت الأم مزيدا من الاهتمام بسلوك دنيا المشاغب، أصبح الأكثر احتمالا هو تكرار هذا السلوك. يعزز الاهتمام أى شئ يتبعه. لا يهم نوع هذا الاهتمام «إيجابى أم سلبى». السلوك + الاهتمام= مزيدا من هذا السلوك. بتعبير آخر، لن تنجح هذه الاستراتيجية وستجد الأم نفسها وهى تكرر نفس المشهد فى البنك لسنوات عديدة.

التبعة السلبية الثالثة لـ«نق» الوالدين هى أنه ينحت فى العلاقة ويضعفها. لا يحب أحد التواجد فى حضور شخص ناقد شكاء. إذا لم تغير أم دنيا نغمتها، فقد يدمر سلوكها، فى نهاية المطاف، إمكانية إقامة علاقة حميمة بينها وبين ابنتها لأن من المحتمل لابنتها أن تكرهها، وأيضا من المحتمل أن تكره هى ابنتها لأنها لا تتعاون. وحقا، فإن العجز الأبوى/الأمومى كثيراً ما يؤدى إلى أن يوجد الوالدان

الوقت، ثم كل مرات ثلاث، وبعد حوالى شهر لا تستخدم على الإطلاق. بيد أن التعليقات والنعوت يجب أن تستمر لشهور عديدة بعد أن يترسخ السلوك الجديد. وبعد فترة، ستعمل التعليقات وحدها على الحفاظ على السلوك إلى ما لا نهاية.

المكافآت بالتقابل مع الرشاوى:

فلنوضح الفرق بين المكافأة والرشوة. إن المكافأة هى الخطوة الثالثة فى منهج «تنام». دائما ما تتبع المكافأة التعليق على السلوك المناسب الذى حدث بالفعل. من الناحية الأخرى، فإن الرشوة تسبق السلوك المرغوب فيه. تُعرَض الرشاوى كوسيلة لتوسل السلوك. «إذا تعاونت، سأعطيك كذا وكذا». أى أن المكافأة تُعرض رغم أن الطفل لم يؤد ما هو مطلوب منه. أما فى منهج «تنام»، لا تذكر المكافأة مقدما بإطلاقه. يتصادف أن «ماما» لديها شيكولاتة فى حقيبتها -تعرف ما تخطط لفعله، لكن الطفل لا يعرف. «تُمسك» ماما بالطفل وهو يتصرف كما يجب، فتعلق على سلوكه و«تقرر» أن تكافئه. إنها المسيطرة. إلا أنه، حينما تتوسل الأم للطفل كى يتعاون وتقدم له جائزة كى يفعل ذلك، فإن الطفل هو الذى يمسك بزمام الأمور. سيكون موقفه هو «فلأفكر فى الأمر.. أعتقد أننى ربما أفعل ذلك إذا قدمت لى جائزة أكثر سخاء». يضع هذا الطفل فى الوضع الخطأ. حينما يشعر أنه يمسك بزمام الأمور، يشعر وأنه قد تم التخلى عنه. يتعجب نفسياً «أين ذهب جميع الكبار. إننى فى الرابعة من عمرى والأمر كله موكل إلى. ورغم أن هذا ممتع فهو أيضا مخيف».

من الحقيقى أيضا أن الطفل بمجرد أن يتلقى بعض الجوائز عدة مرات، سيحاول بدء عملية رشاوى مع والديه. لا يجوز للوالدين تشجيع دينامية الرشاوى. إذا حاول الطفل، على الأم أن تجيب «ليس من الصواب أن تطلب منى هذا. إنك تفعل ما عليك أن تفعله، وسأفعل ما علىّ أن أفعله». بتعبير آخر، عليها رفض الدخول فى اللعبة.

الأشياء من على الأرض، تسوية السرير، تعليقُ الملابس أو وضعها فى الغسيل، تنظيف أسطح الكراسى وترتيب المكتب. إذا كان السلوك المستهدف هو سلوك مفرد «توقف الطفل عن ضرب أشقائه وشقيقاته» ضعى سلسلة من الفترات الزمنية تتزايد مدتها. مثلا، تكون مدة الأولى خمس دقائق لا يحدث فيها ضرب، والثانية عشر دقائق، ثم تستمر فى التزايد إلى ربع الساعة، نصف الساعة، ساعتين، الصبح بأكمله، العصر، المساء، واليوم بكامله. ابدئى دائما بالفترة التى يمكن للطفل أن ينجح فيها بسهولة. ستكون جداول المكافآت سهلة. إذا اعتقدت أن الطفل بإمكانه أن ينجح لفترة ٣٠ ثانية فقط، ابدئى جدولك بثلاثين ثانية! اجعلى المهمة الأولى سهلة. رتبى الجدول بحيث يستحق الطفل الصغير مكافأته الأولى بعد ثلاثة أيام والطفل الذى يتجاوز الخامسة بعد أسبوع ولنر كيفية فعل ذلك حينما يكون الهدف هو تنظيف الغرفة ولنقل إننا نعمل مع طفلة فى التاسعة. اجعلى مهمتها الأولى شديدة السهولة –عليها فقط أن تتأكد من عدم وجود شئ على الأرض قبل ذهابها إلى المدرسة. تكسب نقطة كل يوم إذا نجحت فى هذا. نريد إعطاءها مكافأتها الأولى بنهاية الأسبوع لذا، نطلب منها أن تكسب خمس نقاط لتحصل على المكافآت. يمنحها هذا يومين بإمكانها أن «تنسى» فيهما تنظيف الأرضية، وأيضا ستنجح فى تلقيها مكافأتها الأولى فى نهاية الأسبوع.

حينما تنجح فى مهمتها، نتجنب أى تعليق ولا تكسب أية نقاط. لا تذكّرى الطفلة أن تقوم بمهمتها فجدول الجوائز يحل محل «النق» – ولا يكمله.

بعد أن تحوز الطفلة على الخمس نقاط وتتلقى جائزتها، تبدأ فى المهمة التالية. هذه المهمة أصعب قليلا والمكافأة أكبر قليلا. فى مثالنا، كانت المهمة وضع الأشياء المتناثرة على أرضية الغرفة فى أماكنها. من ثم، يمكن للمهمة الثانية أن تكون وضع الملابس فى أماكنها مع تنظيف الأرضية.

ستكون المهمة الثالثة أكثر صعوبة: تنظيف الكراسى بالإضافة إلى المهمتين

مسافة بينهما وبين أطفالهما! وربما كانت هذه أكثر التبعات خطورة، لأننا، كما عرفنا من قبل، فإن العلاقة الإيجابية هى مفتاح قوة تأثير الوالدين جميعها. لا علاقة إيجابية= لا تأثير إيجابى.

باستطاعتنا إذن أن نرى، أنه من المجزى أن نتعود ونتقن منهج «تنام»، لعدم وجود أى آثار جانبية لمنهج التهذيب هذا. علاوة على ذلك، سيجعل تدخلك فى مشاكل السلوك اليومية الأكثر سهولة ونجاحا.

والآن، وقد ألقينا نظرة على الآليات الإيجابية الثلاث فى سياق منهج «تنام»، فلنعد النظر فى الآلية الإيجابية رقم ثلاثة، أى المكافآت، لنرى كيف يستطيع هذا الأسلوب أن يصمد وحده كشكل جديد من إرشاد «المشاعر الطيبة».

المكافآت كجزء من جداول للمكافآت:

بإمكانك أن تجربى جدول للمكافآت مع طفلك مرة أو مرتين فى العام. من غير المستحسن استخدام هذه الجداول بكثرة لأنها قد تتسبب فى إثارة توقعات غير صحية لدى الطفل بأنه يجب دفع ثمن لكل شئ يفعله! بيد أنها إذا استخدمت نادرا وبعناية فقد تكون مفيدة.

نظمى جدول المكافآت بحيث يستمر خمسة أو ستة أسابيع. وتلك هى المدة التى يستغرقها إحداث تغير سلوكى دائم. ضعى سلسلة من المهام تتزايد فى الصعوبة وتقابل كل منها مكافآت أكبر قيمة. أنهى الجدول بـ«جائزة» كبرى خاصة.

من المهم أن يكون للجدول بؤرة أو نقطة تركيز واحدة. مثلا، اسعى كى تجعلى الطفل يقوم بمهامه وحده، أو ينظف غرفته، أو يلاطف إخوته/أخواته. لا تقومى بعمل جدول يحتوى أشياء مختلفة عديدة مثل، تنظيف الأسنان، الذهاب إلى الفراش فى الموعد المحدد، الانتهاء من الواجبات المدرسية، وتنظيف الغرفة! فككى السلوك الواحد إلى خمس خطوات أو ست. مثلا: يمكن لتنظيف الغرفة أن يفكك إلى: حمل

الأولين. تستمر المهام فى تزايد الصعوبة فيما يتزايد حجم المكافآت بالتبادل حتى إنجاز السلوك بأكمله، «فى حالتنا: الأرضية، الملابس، الكراسى، الأثاث وتسوية الفراش». لدى هذه النقطة تُمنح الجائزة الكبرى التى يجب أن تكون شيئا تريده الطفلة حقا وتقدره.

ثم يُدعم هذا السلوك بالمديح والبرمجة الإيجابية. إذا تعثَّر السلوك المستهدف، يستخدم تقويم المشاعر السلبية.

استخدمى خيالك وأنت تضعى جداول المكافآت. تذكرى أن تفككى الهدف السلوكى إلى سلسلة من المهام الأصغر. تبدأ الطفلة بالمهمة الأسهل والجائزة الأصغر. زيدى حجم المهمة التالية وحجم المكافأة التى ترافقها. استمرى بهذا الأسلوب حتى يُنجز الهدف. لابد أن يستمر الجدول لمدة تتراح بين أربعة أسابيع وستة أسابيع، وتنتهى دائما بالجائزة الكبرى.

5

الفصل الخامس

التربية العاطفية

هذا نهج شديد البساطة، لكنه فاعل بدرجة لا تكاد تصدق. ونظرا لقوة فاعليته سنفحصه بتعمق. التدريب العاطفى من أفضل آليات تقوية علاقة الوالدين/ الأطفال يؤثر فى الأمان والسلوك.

التدريب العاطفى هو مهارة مرافقة أطفالنا فى رحلتهم. نحت هذا المفهوم الدكتور چون جوتمان فى كتابه الرائع «تنشئة طفل ذكى عاطفياً». وجد الدكتور جوتمان أن الأطفال المُدرّبين عاطفيا يمتلكون ذكاءً عاطفيا. كانوا أذكياء فى عالم العواطف. كانوا على دراية بمشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين. كان بإمكانهم التماهى مع الأشخاص، ومن ثم كانت لديه مهارات اجتماعية أفضل. وجد أيضا أن باستطاعتهم ضبط عواطفهم وتنظيمها بشكل أفضل. أوضحوا أداء أكاديميا أفضل وكانوا على قدر أكبر من الصحة الجسمانية. ومثل الكبار الأذكياء عاطفيا، فقد كان أداء هؤلاء الصغار أفضل فى جميع مناحى الحياة. كما أنهم لم يتورطوا كثيرا فى سلوك سيئ مثل غيرهم من الأطفال.

ما سر تربية أطفال أذكياء عاطفيا؟ العواطف. على الوالدين أن يعترفا بعواطف

أطفالهما، يقبلانها «ويكونان معها». هذا كل ما في الأمر.

كيفية فعل ذلك:

١- اعترف بها: حينما يُبدى الطفل أى نوع من العاطفة «سعادة، حزن، خوف، إحباط، غضب، إثارة، تشوش، ضيق.. إلخ» عبر عن معرفتك بها. افعل هذا بأن تسمّى الشعور باسمه. مثلا، قولى «أرى أنك قلق» أو «تبدو منزعجا» أو «أنت غاضبة منى». افعل/افعلى هذا قبل قول أو فعل أى شئ آخر.

وفيما تفعلون هذا، تأكدوا من أن تعبيرات وجوهكم، نغمة صوتكم، وأسلوبكم العام يعكس المشاعر. بتعبير آخر، قولوها بإحساس. مثلا، قولى بنبرة خفيضة بطيئة «تبدين حزينة على...».

أو، بنبرة، قوية حيوية «أرى أنك لا تود حقا الذهاب لدرس السباحة!». لن يقبل

الأطفال أو الصغار تسمية شعور معين من شخص لا يبدى عاطفة، أو يبدى العاطفة الخطأ. وحقا، فإن تسمية الشعور ببرود، أو تسميته الخاطئة تتسبب فى غضب المستمع. تخيلى كيف ستشعرين إذا كان قلبك ينفطر ووجدت أحدهم يقول لك بصوت جاف خالٍ من المشاعر «أرى كيف تشعرين بسبب هذا»، أو إذا كنت شديدة الغضب من زوجك وقالت إحداهن بصوت هادئ بارد «أفهم أنك شديدة الغضب». ستجعل مثل هذه التبادلات الصقيعية الطفل يشعر أن الوالدين لا يفهمانه. إن المشاعر ساخنة، نابضة، متقدة وزخمة. لا يجوز تسميتها بنفس الصوت الواقعى الذى يستخدمه الفرد ليبين أن اثنين زائد اثنين تساوى أربعة.

٢- **اقبل**، بدلا من التجادل مع الطفل أو تصويبه أو أى محاولة أخرى لتغيير شعوره، علينا قبوله ببساطة. «لا تريد بيتزا الليلة. أفهم ذلك». يختلف هذا عن القول «لماذا لا تريد بيتزا الليلة؟ إنك تحبها». وهذه محاولة لجعل الطفل يغير مشاعره. فقولنا «أنا أفهم» أو «أنا أُقدر»، يجعل الطفل يعرف أننا نتقبل شعوره.

٣- **كونوا مع**. حينما تكون المشاعر قوية، على الوالدين أن يكونا «معها» أو «يجاريانها». أحيانا يعنى هذا الجلوس بهدوء إلى جانب الطفل بعد التعبير عن معرفتنا لشعوره وتقبلنا إياه. مثلا، لتفترض أن الطفل قال لوالدته بأسلوب مكتئب إنه رسب فى امتحان مادة العلوم رغم أنه بذل جهدا كبيرا فى الاستعداد له. يمكن للأم التعبير عن علمها بشعوره بالقول «باستطاعتى أن أرى أنك حزين جدا لهذا». بإمكانها قبول شعوره بقولها «حزنك معقول. لقد بذلت جهدا كبيرا ولم تحصل على النتيجة التى أردتها». باستطاعتها بعد ذلك أن تكون مع المشاعر بأن تجلس إلى جانب الطفل وتضع ذراعها حول كتفيه دون أن تقول أى شئ.

تتيح تلك الخطوات الثلاث الفرصة للطفل لمعالجة مشاعره. تساعده على التخلص من العاطفة السلبية بإطلاق العنان لها بدلا من كبتها. وتؤدى العواطف

التى يعبر عنها إلى الأداء الصحى، على حين أن العواطف المكبوتة قد قد توجِّه فى قنوات جديدة لتؤدى إلى الألم الجسدى و/أو صعوبات عاطفية. والعواطف التى يطلق لها العنان هى مفتاح الذكاء العاطفى وجميع تبعاته الإيجابية.

تذكروا الترحيب بالمشاعر السلبية:

ورغم أن الخطوات الثلاث الأولى سهلة ومباشرة، فإن التدريب العاطفى هو تحد عاطفى للوالدين. كثيرا ما يواجه الوالدان الصعوبات فى الاعتراف بمشاعرهم السلبية الخاصة وقبولها وأن يكونوا معها، ناهيك عن مشاعر أطفالهم! وحقا، فحينما تواجِه الأم، مثلا، بمشاعر الطفل السيئة، تُغلَب على أمرها، تقلق، تحزن، تخاف، تشعر بالغضب أو تعتريها مشاعر قلق أخرى. فى بعض الحالات، يكون من المناسب للأم إشراك شخص آخر فى ردود أفعالها. إلا أنه فى غالبية الأحيان تضع الأم مشاعرها جانبا مؤقتا فيما تنكب على العناية باحتياجات طفلها العاطفية. وحينما تستقر الأمور مع الطفل، تكرس الأم بعض الوقت لتساعد نفسها على معالجة مشاعرها وحدها.

يريد الوالدان أن يكون أطفالهما سعداء. من الصعب السماح للطفل أن يكون لديه مشاعر خوف، حزن، أو قلق. ينزع الوالدان لمحاولة طرد مشاعر الطفل السيئة بأن يسعيا إلى إبهاجه، إلهائه تخفيف مشاعره أو تصويب مدركاته. وإليكم المثال التالى:

تعود نادين من المدرسة حزينة مكتئبة

ماما: فيه إيه يا حبيبتى؟

نادين: لا يحبنى أحد

ماما: ماذا تعنين؟ الجميع يحبونك! عمر يحبك، يارا تحبك، سارا تحبك، كريم يحبك، بابا يحبك وأنا أحبك أكثر منهم جميعا.

يا للأم المسكينة! لا تستطيع تحمل مشاعر نادين السلبية.

وبدون حتى أن تتعرف على خوفها وانزعاجها هى تحاول محاولة حثيثة كى تبرهن لها على أن مشاعرها خاطئة. ليس هذا تدريباً عاطفيا! يقتضى التدريب العاطفى الإنصات والتقبل. ما كان ينبغى على والدة نادين أن تقوله حينما قالت لها «لا أحد يحبنى» هو «حقا؟ هذا مؤسف. باستطاعتى أن أرى أنك فعلا تشعرين بالأسى». ومع هذا التعبير عن معرفتها شعور الطفلة وتقبله، كانت نادين ستمضى لتشرح كيف أنها تعاركت بالمدرسة وأنها تشعر أنها مرفوضة. ولكان من المحتمل أيضا لها أن تحاول حل المشكلة مع والدتها بعد إطلاق العنان لعواطفها والتخلص منها.

وعلى حين أن الاعتراف بمشاعر نادين وتقبلها يساعد على إطلاق تلك المشاعر والتخلص منها، فإن طمأنة الطفلة بأن الجميع يحبونها سيزيد من مشاعر عدم الأمان. تُلهِى محاولة الأم لطمأنة نادين بتسميتها كل الأشخاص الذين يحبونها، تلهى الطفلة مؤقتا عن حقيقتها الباطنة. بيد أنها لا تمحو المشاعر السيئة. لابد من إطلاق المشاعر السيئة والتعبير عنها، لا تغطيتها. حينما تُغطَّى من خلال الطمأنة، تُكبَت المشاعر السيئة، وتُختزن فى عمق أعماق الشخصية. والدليل على وجود تلك المتلازمة هى سماعك نفسك تقولين «مهما حاولت طمأنتها، تعود ثانية إلى نفس المخاوف». وحقا، فإن الطمأنة ذاتها تدعم عدم الأمان. ولننظر كيف تحاول أم أخرى استخدام التدريب العاطفى لتساعد طفلتها على معالجة الشعور السلبى:

منا: أشعر أننى بدينة.

الأم: حقا؟ لابد وأن هذا صعب عليك

منا: حسنا، إننى لست بدينة جدا... إنها فقط معدتى.

أكره معدتى

الأم: أوه، تكرهين معدتك.

منا: إنها منفوخة.

الأم: همهمه

منا: وليس بوسعي عمل شئ حيال ذلك إنني أمارس التمارين طوال اليوم دون جدوى.

الأم: هذا مؤسف.

منا: هذا ليس عدلا.

الأم: بالتأكيد هو ذلك.

منا: عليّ الذهاب الآن. نادية بانتظاري.

الأم: مع السلامة. أراك لاحقا.

ماذا حدث في هذا الحديث؟ أولا، تقبلت الأم مشاعر منا. لم تناقش أو تحاول تحويرها». نتيجة لهذا، تستطيع منا مواصلة التعبير عن مشاعرها إلى أن تشعر بالراحة -لقد تخلصت من قلقها. وهذه مهارة فاعلة. تعلّمت منا أيضا أن المشاعر لا تخيف. تبدو الأم وأنها قادرة على التعامل مع جميع مشاعر منا دون حاجة إلى تغييرها أو الهروب منها. ويُمكّن هذا الطفلة من معالجة كل عاطفة صعبة بنجاح. علاوة على ذلك، فقد خبرت منا نوع الدعم الذى سيمكنها من أن يكون لديها أمّ داخلية ذات يوم، صوت صغير داعم يرافقها في جميع الأنحاء. لن تكون وحدها أبدا.

لو شعرت منا أنها بحاجة إلى النصيحة لطلبتها وتلقتها. بيد أن حل المشاكل يأتى دائما بعد التدريب العاطفي. يتم التعامل مع المشاعر أولا ثم يُؤتى بالحلول بعد ذلك.

ماذا لو أن الأم أرادت أن تُعلّم منا أشياء هامة عن صورة الجسد؟ أسيكون من الصواب أن تلقى خطابا قصيرا بعد التدريب العاطفى. الكلمة المفتاح هنا هى «قصير». إذا استطاعت الأم توصيل الفكرة إلى منا فى عشر كلمات أو خمس عشرة كلمة أو أقل من ذلك فلا بأس. لا يفيد الأطفال كثيرا من الخطب والمحاضرات. وحتى الكبار لا يفيدون من ذلك. لو شعرت الأم مثلا، بحافز قوى لتقاسم حكمتها مع ابنتها فقد تقول «على أية حال، إن للنساء بطوناً لينة– هذه أنوثة». بيد أنه يجب أن يأتى هذا التعليق بعد نهاية فترة التدريب العاطفى. إذا نطقت به الأم فى البداية، فقد يؤدى هذا إلى معركة.

مزيد من الأمثلة:

باستطاعتنا استخدام التدريب العاطفى فى الحالات التى تعترى فيها الطفل بعض المخاوف البسيطة وأيضا فى حالات القلق الكبيرة. حينما يقول الطفل إنه لا يطيق الحياة ويرغب فى الموت، يكون وقت التدريب العاطفى قد حان –وقت تسمية المشاعر، وقبولها والتواجد معها. ويحتاج الطفل الذى باستطاعته تقاسم هذا النوع من الألم معك إلى استجابتك. وحتى إذا كنت تنوين عرضه فيما بعد على أحد المختصين فى الصحة النفسية، فإنه يتحدث إليك الآن. فقط سمى هذه المشاعر بأسمائها: «تبدو أنك تشعر باليأس التام». ولننظر معا إلى مثال العاطفة السلبية المفرطة التالى:

الطفل: لا أستطيع تحمل الحياة. أريد أن أنهيها جميعها.

الأم: تبدو محبطا تماما؟ ماذا يحدث؟

الطفل: لا شئ. وهذه هى المشكلة. لا يحدث شئ فى حياتى ليس ثمة جدوى من الحياة.

الأم: «ليس ثمة جدوى من الحياة». يبدو هذا وأنه خواء كبير.

تبدو وأنك فى نفق مظلم.

الطفل: أسود... كل شئ أسود.

الأم: أسود.. هكذا؟

الطفل: لا فائدة. لا أحصل أبدا على ما أريد، على أية حال. ما جدوى المحاولة؟

الأم: أفهم. يبدو وأن لا شئ ينجح، من ثم، لم المحاولة، لماذا لا نستسلم ببساطة؟

الطفل: حسنا، ليس بإمكانى أن أرى أى سبيل آخر.

الأم: نعم، أرى قدر اليأس الذى يتملكك الآن.

الطفل: إذن، فماذا أفعل؟

الأم: هل تريد أن ترى مرشدا نفسيا -شخصا بإمكانه مساعدتك على الخروج من الأزمة؟

الطفل: ربما.

الأم: سأبحث الأمر وأعلمك بالنتيجة.

سيكون مثل هذا الحديث من أكثر الأحاديث التى يمكن تبادلها بين أم وطفل تحدياً. ستحاول الأم غريزيا أن تقنع الطفل بأن مشاعره خاطئة -«لا تتحدث كهذا»، «لا تقل هذا مرة أخرى أبدا»، «لا تفكر أبدا فى فعل هذا». ستندفع الأم غير المتمرسة إلى إسداء النصيحة، التحذير، والتهديدات الخطيرة. لكن، ومن سوء الحظ، سيتسبب هذا فى أن يهدأ الطفل تماما ويحتفظ بأفكاره لنفسه، ويتوجه نحو ألمه الباطنى. قد يشعر الطفل أنه موضع نقد، أن أمه قد تخلت عنه، بدلا من مساعدته ودعمه.

فى الحوار السابق، نرى أن باستطاعة الأم دعم الطفل حتى فى حالة المشاعر

العميقة المؤلمة. تقوم الأم، ببساطة، بتسمية مشاعر الطفل مع كل جملة يقولها إلى أن يصلا إلى الشعور الأكثر عمقا قرب النهاية - «اليأس». حينما يصل الطفل إلى عمق مشاعره، يحدث لمشاعره ما يحدث لمشاعر غالبية الناس -تتوجه إلى السطح مرة أخرى. بعد أن تقول الأم «أرى قدر اليأس الذى يتملكك الآن يبدأ الطفل بالفعل فى عملية حل المشكلة «إذن، فماذا أفعل؟».

استطاع الطفل البدء فى عملية الصعود، فقط، لأن الأم امتلكت الشجاعة أن تهبط معه إلى عمق مشاعره. فعلت الأم شيئا آخر أيضا: أضافت «الآن» إلى جملتها «أرى قدر اليأس الذى يتملكك الآن». وبفعلها هذا، ساعدت على الإتيان بخبرة الطفل إلى اللحظة الراهنة، مضمرة أن هذا الشعور باليأس لن يدوم إلى الأبد. وهذا منهج مفيد لدى التعامل مع عواطف ساحقة. علينا أن نلفت انتباه الطفل إلى «هذه اللحظة»، «هذه الصعوبة المحددة». إنه أسلوب مهدِّئ. فى مثال آخر على هذا الأسلوب، يساعد الوالد ابنه الذى «يكره الرياضيات» بأن يعترف أن المسألة رقم ٩ فى واجبه مسألة معقدة ولا يجوز أن يأبه لها، بحيث يحصر المشكلة الكبيرة فى مسألة محددة وفى لحظة واحدة من الزمن.

لا يغير التدريب العاطفى الوقائع:

يعالج التدريب العاطفى فى استخدامه الشائع اليومى حالات مزاجية وقتية ومشاكل صغيرة. كثيرا ما يشعر الطفل بالإحباط، عدم الرضا، القلق، التوتر، وانشغال البال. يمكن تسمية كل هذه المشاعر. بيد أن تسمية الوالدين لمشاعر الطفل لا يعنى أن الوالدين سيعطيان الطفل أى شئ يريده. يمكن للأب أن يعلن أنه يعرف أن ابنه يكره دروس السباحة، ثم يرسله لتلقى تلك الدروس. من المفيد التعبير عن معرفة الأب لشعور الطفل بجملة مستقلة عن الجملة التى يقرر بها الوقائع «أرى أنك لا تريد عمل واجبك المدرسى. على أية حال، فقد حان وقت البدء فيه». من المهم جدا عدم إلحاق المشاعر بالوقائع باستخدام لفظ «لكن». مثلا «أرى أنك لا تريد

عمل واجبك المدرسى لكن الوقت قد حان للبدء فيه». والجملة الأخيرة تختلف تماما عن الأولى. يعمل لفظ «لكن» كأستيكة تمحو الدعم العاطفى الذى قدمه الوالد قبل ذلك. وبذا يبدو الوالد وأنه يقول «أعلم أن لديه مشاعر سلبية، لكن هذا لا يعنينى». أحيانا يكون من المفيد أن يتعاطف الوالدان مع مشاعر الطفل أو أن يوضحا أن لديهما مشاعر تماثل مشاعر الطفل. يساعد هذا الطفل على أن يشعر أن الوالدين يفهمانه حقا. لنتبين الفروق فى التعليقين التاليين:

- «أفهم أنك لا تحب مدرسك، لكن بالرغم من ذلك عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

- «أفهم أنك لا تحب مدرسك. ليس من المستغرب أنك لا تريد الذهاب إلى المدرسة. أتتذكر أنه كان لدىَّ مدرسون لا أحبهم، ولم يكن هذا بالأمر المستساغ، صدقنى! من سوء الحظ أنه مازال عليك الذهاب إلى المدرسة اليوم».

أو

«باستطاعتى أن أرى أنك محبط، لكننا سنحاول الذهاب إلى المنتزه فى يوم آخر حينما يتحسن الجو».

«باستطاعتى أن أرى أنك محبط. فقد كنت تتطلع حقا للذهاب للمنتزه والآن قد فسدت خططنا. كل ما نستطيعه هو أن نذهب فى يوم آخر، حينما يتحسن الجو».

فى التدريب العاطفى توجد «نقطة» بعد الإعلان عن معرفة الوالدين شعور الطفل تنهى بها الجملة. وهذا التوقف يكون كافيا بدرجة أن يستوعبه الطفل. هذا التوقف يضفى على الإعلان بالمعرفة ثِقلاً وأهمية، فى حد ذاته. أما إذا حلت كلمة «لكن» محل النقطة، يصبح الإعلان عن معرفة المشاعر غير ذى أهمية، فيما تصبح الوقائع هى نقطة البؤرة. فحتى حينما لا يكون بالإمكان تغيير الوضع، يفيد الطفل من سماع والديه له ودعمهم إياه عاطفيا. ويحدث هذا بأن نحدث توقفا حقيقيا بعد تسميتنا المشاعر.

أحد دروس التدريب العاطفى هو أن المشاعر هى فقط مجرد مشاعر. وأن الإحساس بها والاعتراف بها ليس أمرا خطيرا، وأنها لا يجوز أن تتدخل فى الأداء الوظيفى السليم. يُسمح للطفل بالشعور بالتعاسة. بيد أن هذا لا يعنى إعفاءه من مسئولياته أو من وقائع الحياة.

يزيد التدريب العاطفى التعاون:

أحيانا يكون الوالدان بحاجة إلى تعليم الطفل شيئا ما. بإمكان التعليم أن يُحدث فقط فى «لحظة تعليمية»، لحظة يكون فيها الأب/الأم والطفل هادئين. يساعد التدريب العاطفى على تهدئة الطفل وإعداده للإنصات. لكنه يفعل ما هو أكثر من ذلك. ولننظر إلى الفرق بين الحوارات التالية:

الطفلة: لن أذهب ثانية إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. وعلى أية حال، فأنا أعلم بالفعل كيف أسبح.

الأب: أنت بحاجة إلى إتقان السباحة فى المياه العميقة. ومازلت أريدك أن تواصلى دروسك.

أو

الطفلة: أكره الذهاب

الأب: حسنا، عليك الذهاب إلى أن أشعر أنك أصبحت آمنة.

أو

الطفلة: لن أذهب مرة أخرى إلى دروس السباحة. لم أعد أحبها. على أية حال، فأنا أعلم بالفعل كيف أسبح.

الوالد: تبدين وأنك قد سئمت من دروسك. لم تعد ممتعة؟

الطفلة: لا. لا أحب المُدرّسة الجديدة أيضا.

الوالد: آه، هذا محبط. ليس من الممتع أن تذهبى فيما أنت لا تحبى المدرسة الجديدة. المشكلة هى أننى أريدك أن تتقنى السباحة فى الناحية العميقة. أريدك أن تكونى آمنة تماما فى المياه ولا أعتقد أنك قد أتقنت هذا. ربما تحتاجين إلى درس أو درسين آخرين، لكننى لا أريدك أن تتوقفى حتى أشعر أنك آمنة فعلا.

الطفلة: حسنا. لكن لفترة أو فترتين أخريين -لا أكثر!

الوالد: ماشى. سنفعل ذلك طالما نجحت فى امتحان المياه العميقة ماشى؟

الطفلة: ماشى.

ومع مراعاة أن الحوارات فى الكتب هى مجرد حوارات فى الكتب «لا تحدث بهذا الأسلوب فى واقع الحياة»، فإن هذه الحوارات السابقة توضح شقاً هاماً من التواصل بين الوالدين والطفلة. إذا أردنا أن نعلم الطفلة شيئا قبل أن نفرغ من التدريب العاطفى فنحن نبدد جهدنا. سَيكون الحديث بمثابة صراع، أو معركة. تشعر الطفلة أننا لا نسمعها ولا نفهمها. وحتى تشعر أننا نسمعها فلن تنصت، تتعلم أو تتعاون. من ثم، علينا استخدام التدريب العاطفى قبل تعليم الأطفال الذين يتملكهم القلق أو إعطائهم أية تعليمات.

يمكن وصف هذه العملية كالتالى «علِّم -تعلم- علِّم- تعلم». إن رجوعنا إلى الخلف وربط الطفل بنا هو فعل التدريب العاطفى. حينما يرتبط الطفل بأحد الوالدين، يصبح بالإمكان للأب/الأم أن يعلِمه، يثقفه أو يعطيه تعليمات ويأمل أن يسمعه الطفل. وبدون هذا الارتباط، سيتحدث الوالدان إلى نفسيهما. يظل الطفل منعزلا، يشعر أنه منبوذ وأن لا أحد يفهمه. آنذاك، لا يقوم بمعالجة كلمات الوالدين الحكيمة، أو ينزع إلى التعاون.

التدريب العاطفى يواسى المشاعر المضطربة:

بالإضافة إلى مساعدة التُدريب العاطفى الأطفال على التعلم والتعاون، فهو

أيضا يساعدهم على حسم مشاعر الإحباط والتعاسة، ويمكنهم من تقبل التسويات والمواساة. ولنتفحص الحوارين التاليين. فى الحوار الأول تجيب الأم بأن تنص على الوقائع وتتجاهل أى إعلان عن معرفتها بمشاعر الطفل. فى الحوار الثانى، تعكس الأم مشاعر الطفل من خلال التدريب العاطفى ثم تتولى حل المشكلة. ولنتبين النتائج المختلفة.

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: سأسطحب مروى لأشترى لها حذاء. سنعود سريعا.

الطفل: لكننى أريد حذاء. لا تشترى لى أية أحذية!

الأم: هذا ليس صحيحا. إننى أشترى لك أحذية حينما تحتاجها! أما الآن، فإن مروى تحتاج إلى حذاء.

يجرى الطفل مبتعدا ويغلق الباب بعنف

أو

الطفل: لماذا تخرج مروى معك ولا أخرج أنا معك أبدا! هذا ظلم.

الأم: إنك لا تحب أن تخرج مروى معى وتجلس أنت فى المنزل الآن. لا يبدو هذا عدلا؟ تريد أن تخرج أنت أيضا. إنك غاضب من ماما.

الطفل: نعم. لماذا لا أستطيع الذهاب معكما. أريد الذهاب معكما!

الأم: نعم، أنت فعلا تريد الذهاب معنا، أفهم هذا. وأنا أود صحبتك أيضا. فقط، فإن مروى بحاجة إلى حذاء ومن الصعب علىّ انتقاء حذاء لها والاهتمام بكما فى نفس الوقت. أعرف أنك محبط من عدم استطاعتك الذهاب معنا. ماذا لو أحضرت لك معى شيكولاتة -هل يرضيك هذا؟

الطفل: لا! أريد أن أذهب. إنك لا تشترين لى أحذية أبدا!

الأم: آه! تريد فقط أن تذهب. الشيكولاتة لن ترضيك! وماما لا تشترى لك أحذية أبدا فهى تهتم بمروى فقط.

هذا مؤسف.

الطفل: نعم

الأم: نعم

الطفل: أى نوع من الشيكولاتة؟

الأم: كنت أفكر فى النوع المفضل -الشيكولاتة بالبسكويت.

الطفل: هل بالإمكان أن تحضرى لى شيكولاتتين؟

الأم: نعم. سأحضر لك اثنتين. سنعود سريعا. باى باى يا حبيبى.

حينما يتم تقبل المشاعر «هذا مؤسف»، تتحرر هذه المشاعر، تغادر الجسد وتختفى. الأسلوب المُجدى لتغيير المشاعر هو تقبلها. ليس ثمة طريقة أخرى. وحينما تغادرنا المشاعر الأليمة، يمكن إيجاد الحلول. فى المثال الذى قرأناه لتونا، تقدم الأم إلى الطفل الطعام المحبب لتسكين ألم الإحباط. كان بإمكانها أيضا تقديم بعض المتع الأخرى بدل الطعام، مثل قضاء بعض الدقائق معه تدلله فيها، أو نفخ بعض الفقاعات، أو مشاهدة الفيديو معا.. إلخ. وحقا، فمن المهم تنويع أنماط المتع المريحة التى تقدم حتى لا يحدث إدمان. بيد أن تسكين الألم بأسلوب ما هو خطوة هامة يتخذها الوالدان تجاه أطفالهما فهى تعلم الأطفال تهدئة أنفسهم خلال حياتهم وطوال الحياة. يحل تلطيف الألم من خلال الحديث عنه، الشعور به وتهدئته محل الحاجة إلى إغراقه أو تخديره باللجوء إلى أنواع الإدمان غير الصحية مثل المخدرات، المسكرات، القمار، أو الأكل.. إلخ. إن خطوات «الحديث عنه» و«الشعور به» حاسمة بإطلاقه: لو أن الأم حاولت إسكات الطفل فقط برشوته بالشيكولاتة،

لأسهمت الأم فى دورة من التخدير/الإدمان بدلا من الدورة الصحية للتعبير عن العواطف وتلطيفها.

المشاعر والسلوكيات أمور مختلفة:

من بين القواعد التى علينا تذكرها هو أن جميع المشاعر متقبلة؛ وليست جميع أنواع السلوك متقبلة.

لنفترض أن الطفلة غاضبة لأن أحد أنواع طعامها المفضل قد نفد. هنا، ليس ثمة ما يعيب إحباطها أو غضبها. فهى مجرد مشاعر. لكن، إذا بدأت فى إلقاء الأشياء فى أنحاء المطبخ والصياح بعلو صوتها، فهى بحاجة إلى بعض الدروس عن التعبير العاطفى. يحتاج الأطفال إلى تعلم التعبير عن الغضب، الحزن، وحتى الخوف بأساليب متقبلة اجتماعيا. وعلى حين أنه من الطبيعى والمتقبل أن يخاف الأطفال من الرعد، فليس من المتقبل منهم أن يصيحوا ويبكوا بأعلى صوتهم طوال العاصفة. علينا أن نعلم الأطفال، تكرارا، كيفية استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، وكيفية تهدئة أنفسهم بدرجة كافية لكبح سلوكهم حينما يشعرون بالاضطراب. وسنناقش فيما بعد بالتفصيل كيف نعلم الأطفال التعبير عن مشاعرهم السلبية بأسلوب صحى.

وبالمثل، فلا بأس من أن تغضب الطفلة من أخيها حينما يكسر لعبتها. لكن من غير المتقبل منه أن تلكمه لفعله ذلك. أيضا، فمن المتقبل من المراهق أن يكره تناول الغداء مع العائلة، ومن غير المتقبل منه عدم الجلوس إلى مائدة الغداء مع العائلة.

أحيانا يكون لدى الطفل بعض المشاعر يتمنى الوالدان لو لم تكن موجودة. لكن علينا أن نتقبل تلك المشاعر بدلا من تصويبها، لأنه يمكن تغيير تلك المشاعر فقط من خلال تقبلها. يعمل تقبل المشاعر على إطلاقها وبذا يتاح للشخص التخلص منها. فإن الاعتراف بوجود العاطفة والترحيب بها يفتح بابا، ويتيح للشعور الخروج من

الغرفة المحبوس بها. ومن ناحية أخرى، فلا جدوى من إخبار الطفل أن عليه تغيير شعوره إذ لا يمكن تغيير الشعور بالأمر أو بالطلب. يمكن إخمادها بهذا الأسلوب، **لكنها** لا تشفى. وحقا، فإن تجاهل الشعور يُبقى عليها محبوسة. باستمرار حيث **تظل** جزءا نشيطا من عالم الطفل الداخلى. ولنتأمل الحوارين التاليين:

«أفهم أنك تكرهين شقيقك، لكن هذا ليس صوابا. يجب أن تحبى شقيقك لأنه هو من ستعتمدين عليه طوال حياتك».

«أفهم أنك تكرهين شقيقك.أحيانا يأتى بتصرفات تثير غضبك الشديد ويؤذى مشاعرك».

قد يخشى الوالدان من التعبير عن معرفتهما بـ«كراهية» طفلة لشقيقها. بيد أنه إذا تم التعبير عن معرفتهما بهذا الشعور، ستشفى الطفلة سريعا وتصحح نفسها. ومن ناحية أخرى، إذا حاول الوالدان أن يجعلاها تغير هذا الشعور «يجب أن تحبى شقيقك» فبإمكان هذا أن يبعث بهذا الشعور إلى أعماقها حيث يظل يتفاقم طوال حياتها.

لا تعاقَب المشاعر:

قد يكون من الضرورى اللجوء إلى وسائل التهذيب للتعبير غير اللائق عن المشاعر، أى السلوك غير اللائق. لكننا لا نعاقب الأطفال على مشاعرهم. مثلا، نحن لا نطلب من الطفل أن يذهب إلى غرفته لأنه يشعر بالتعاسة. كما أننا لا نهزأ بالطفل لأن لديه مخاوف: «أتخاف من المصعد؟ ماذا، هل أنت جبان؟». كما أننا لا نُهين أطفالنا لحساسيتهم: «أتبكى لأنها شتمتك؟ أطفل صغير أنت؟». لنتذكر أن جميع المشاعر متقبلة. هذا علاوة على أن الوسيلة الوحيدة لتغيير أى شعور هو تقبله. وهذا هو أساس الكثير من العلاج النفسى. فبمجرد الإعلان عن مشاعر الخوف، الحزن، الغضب- .. إلخ، والتعبير عنها بل وحتى الترحيب بها، فإنها

تتقلص تلقائيا.

بيد أن على الوالدين أن يحذرا دعم نزوع الطفل للمشاكل دون قصد منهما. إذا عادت سحر إلى المنزل يوم السبت وهى تشكو بمرارة من مدرسة الرياضيات، فعلى والدها أن يقدم لها التدريب العاطفى مع بعض التعاطف «التدريب العاطفى بتسمية شعور الطفلة والتعاطف بالتعبير عن شعوره». وإذا عادت يوم الأحد بنفس القصة، فمن الواجب تقديم التدريب العاطفى يتبعه دعوتها للبدء فى حل المشكلة «التفكير فى كيفية التعامل مع هذه المدرسة طوال السنة». وإذا عادت يوم الأربعاء بالقصة ذاتها يجب أن يقتصر التدريب العاطفى على جملة أو جملتين «آه، هذا محزن» ويكون التركيز على إيجاد الحلول أو على التكيف بهدوء لموقف صعب. أما إذا جلس الأب/الأم لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم مخصصة للاهتمام بالطفلة والاستماع لها، فستتعلم الطفلة، دون قصد منها، أن وجود المشاكل يكسبها اهتماماً مميزاً، ولتحاشى هذا فإن على الوالدين أن يوليا شعورها اهتماماً فى اليومين الأولين؛ ثم يُخفض الاهتمام تدريجيا. كما أن على الوالدين أن يحرصا أن يوليا الطفلة اهتماما بنفس الدرجة حينما لا تكون بائسة. وإلا ستتعلم الطفلة أن تألها هو الأسلوب الوحيد للحصول على مثل تلك الرعاية.

المشاعر السلبية المزمنة:

أحيانا، لا ينحسر ابتئاس الطفل أيا كان قدر الدعم العاطفى وحل المشاكل اللذين يقدمهما الوالدان. تتحول ساعات التعاسة إلى أيام والأيام إلى أسابيع؛ وفى بعض الحالات، تصبح الأسابيع أشهرا. حينما تصبح المشاعر السلبية مزمنة، يستلزم الأمر عرض الطفل على إخصائى نفسى. فلدى الأكفاء من هؤلاء المختصين حيل أكثر من تسمية المشاعر وإيجاد الحلول. ومثلما يستطيع غالبية الناس تنظيف أسنانهم بالمنزل، لكنهم يذهبون إلى الطبيب من أجل حشو الفجوات، فإن بإمكان الوالدين العاديين التعامل مع المسائل المعتادة فى تنشئة الأطفال لكنهما يستشيران

إخصائيين حينما تكون الأوضاع أكثر تعقيدا. وعلى الرغم من أن الطفل قد يتلقى علاجا نفسيا، فعلى الوالدين أن يستمرا فى الترحيب، بالمشاعر وتقبلها فى البيت. يساعد التعبير المنتظم عن المشاعر وتقبلها على أن يتمتع جميع أفراد العائلة بصحة نفسية جيدة.

أهمية التدريب العاطفى:

ربما رأى البعض التدريب العاطفى رفاهية ثانوية فى عملية التنشئة. لكن هذا غير صحيح. إنه جوهر الأبوة/الأمومة تقريبا. علاوة على ذلك فحينما يستطيع الوالدان دعم الطفل أثناء الأوقات واللحظات الصعبة، فإنهما بذلك يوجدان الفرصة لإقامة قدر هائل من الثقة، الحميمية، الفهم والحب مع هذا الطفل. وكل هذه عناصر قيمة فى «تشييد» العلاقات، وكما نعلم، فالعلاقة هى كل شئ.

ـــل السادس

المحافظة على الهدوء فى ظل الضغوط

مشاعرك:

ليس الأطفال وحدهم هم من لديهم مشاعر. فلدينا أيضا مشاعرنا، وليست كلها «سعيدة». يشعر الوالدان بالحزن، بالعجز، بالإهانة، بالاضطراب، بالخوف، بالقلق، بالإجهاد، بالضغوط، بالانسحاق- وأحيانا يشعران بذلك كله قبل الإفطار! بتعبير آخر، نحن بشر. سنبحث فيما بعد بعض تلك المشاعر بعمق وندرس تأثيراتها على أسلوب أدائنا تجاه الأطفال. وسنتعلم أيضا بعض الأساليب الفاعلة للشفاء من أسانا. أما الآن، فسنلقى نظرة فقط على عاطفة واحدة وأثرها على تربية الأطفال:

الغضب الأمومى/الأبوى:

المشاعر هى مجرد مشاعر وكلها متقبلة -حتى الغضب. بيد أنه، ليست كل أنماط السلوك متقبلة. من ثم فعلى الوالدين أن يعلما أنه لا بأس أن نكون بشرا؛ لكن من غير المقبول أن نكون غير مسئولين. إن عِلمنا بأن عواطفنا تؤثر فى أطفالنا مباشرة «من خلال تأثيرها فى أسلوب أدائنا كوالدين» وبشكل غير مباشر «من خلال تعريض أطفالنا لحالاتنا المزاجية المختلفة وشخصياتنا» يُتيح لنا أن نؤدى مهمتنا بوعى أكثر. بإمكاننا أن نختار ألا نؤذى أطفالنا أيا كانت درجة شعورنا بالقلق. باستطاعتنا أن نختار أن نربى أطفالنا دون أن نرفع أصواتنا بمجرد أن نعرف الأثر المدمر للصوت العالى. بالطبع، فإن هذا الاختيار يقتضى منا الالتزام بأن نتعلم كيف نكبح مشاعرنا الغاضبة سنبحث فى هذا الفصل بعض

الاستراتيجيات السلوكية لفعل هذا. وفيما بعد، سنبحث أساليب القضاء على الغضب من مصدره، ومن ثم إلغاء الحاجة للتحكم فيه.

وفيما ننجح فى التحكم فى أفواهنا وأفعالنا، فإننا نجنى فائدة مزدوجة. «١» نجعل عائلتنا أمنة عاطفياً «٢» نوفر لأطفالنا نموذجا للتحكم فى الضغوط، التعامل مع الإحباط، ومعالجة الغضب.

لماذا نرفع أصواتنا؟

لماذا نصرخ فى وجه من «نحبهم»؟ سنقصر هذا السؤال على سبب الصراخ فى أطفالنا، ونترك جانباً الصراخ فى الأزواج/الزوجات. لماذا نفعل هذا. هذه بعض الأسباب الشائعة لتلك العادة المنتشرة:

- الأطفال لا ينصتون

– يبدو وأن الصراخ يأتى بنتائج

– تمت برمجتنا على هذا من خلال والدينا.

– نعانى من ضغوط وإجهاد.

– نشعر أننا منسحقون.

– نحن متعبون وجائعون.

– نحمل «جينات» للصراخ

– لا نعرف ما نفعله سوى ذلك.

بالطبع، فالمشكلة هى أن الصوت العالى يقاطع تدفق الحب. إنه مثل سكين يقطع مباشرة التدفق الدافئ للمشاعر الودودة. وعلى أى أحد يريد التمتع بمزايا العلاقات المحبة -السعادة، البهجة، الاكتمال، الرضا، الأمان، الصحة الجسدية، الصحة النفسية، وأكثر عليه أن يجد أسلوبا لأداء مهام الأبوة/الأمومة دون صراخ. ومهما بدا لنا أن الصوت العالى ينجح فى جعل الأطفال يتعاونون، فهذا لا يستحق الثمن الذى يجب يُدفع: يؤذى الصراخ الوالدين والأطفال وعلاقتهم. وقد تظل التبعات السلبية طوال الحياة.

شفاء إدمان الصوت العالى:

يعلم كثير من الآباء/الأمهات الآن أخطار أسلوب الأمومة/الأبوة الغاضب والحاجة إلى تعليم أطفالهم كيفية احترام الآخرين وحبهم. لكنهم، ببساطة، لا يستطيعون ذلك. يستيقظون كل يوم بنية فعل ذلك، لكنهم لا يستطيعون. تدفعهم ممراتهم العصبية مباشرة من المشاعر المضطربة إلى الصوت العالى، وكأنما يوجد زرٌ إشعال فى المخ، لدى فتحه، لا يحتاج الوالد/الوالدة، سوى الشعور بشئ من الاضطراب. قد يكون هذا بعضا من الإحباط، أو الشعور بالخوف. قد يكون هذا

ـتيجة التفاعل مع الطفل، أو نتيجة التفكير فى أمر مقلق. وبمجرد فتح الزر تتحرك موجات طاقة نابضة من الممرات مباشرة إلى العضلات والفم. يُفتح الفم وينطلق منه الصوت العالى.

قد يكون الممر العصبى موروثا من الأب أو الأم، أو أنهما تعلماه وتدربا عليه فى طفولتهما، أو قد يكونا قد طوراه أثناء عملية تنشئة أطفالهما وتدربا عليه. من غير المهم معرفة سبب وجوده، فالمهم هو كيفية التخلص منه.

الجراحة المخية ليست سهلة أبدا. لابد من إبطال مفعول الممر القديم وتركيب آخر جديد هادئ. يمكن لتدخلات كثيرة المساعدة فى هذه العملية، يدخل فيها التفكير والفعل و العاطفة سنبحث فى هذا الفصل معتقداتنا وخياراتنا السلوكية – أى الخطوتين الأوليين لإحكام قبضتنا.

«إنك تثير غضبى» هل قلت هذا لأطفالك أبدا؟ ولنعبر عنه هكذا: فعلى حين أنه لا يجوز لنا أن نقول هذا لأطفالنا، فالحقيقة أنهم يثيرون بالفعل شديد غضبنا. بيد أن هذا ليس خطأهم. وهذه هى الأسباب:

١– إنه ليس خطأهم. فهم أطفال. وصغار الأطفال يجرون فى الأنحاء بنشاط كبير، ويتدخلون فى كل شئ، ويجربون ويكتشفون. وهذا صحى بالنسبة لهم، ومزعج لنا. فقط الطفل المريض جدا لا يشارك فى مثل هذه الأنشطة، أما الأطفال الأكبر سنا، فيجربون، ويحاولون القيام بأنشطة مختلفة، ويدخلون فى علاقات ويؤدون أدوارا. وهذه مهمتهم. فإن الفشل فى التشعب، فى تكوين شخصية مميَّزة، وخوض المخاطر فى فترة المراهقة قد يتسبب فى المشاكل فيما بعد حينما يتجسد حافز النمو فجأة فى أواسط العمر ويتسبب فى كثير من الدمار.

٢– ليس خطأهم. فإن سوء السلوك ضرورى لاختبار المحيط، لاكتشاف القواعد والحدود، ولتعلم الفرق بين الخطأ والصواب. فهم مبرمجون وراثيا للتفتح بهذا

الأسلوب. ووظيفتنا هى إعطاؤهم التغذية الارتجاعية. بلطف.

٣- ليس خطأهم. قد نفقد الصبر لأننا لم نأخذ كفايتنا من النوم، أو أننا نعانى من ضغوط مفرطة. ربما نكون من متعاطى الأدرينالين أو الكفايين، أو حبوب التزود بالطاقة. وقد تكون مقاومتنا قد ضعفت.

٤- ليس خطأهم: قد نكون محبطين لعدم فعاليتنا، عجزنا عن أن نجعلهم يفعلون ما نريده. إن مهمتنا هى أن نعرف كيف نفعل ذلك، وليست هذه مهمتهم. قد تنقصنا الاستراتيجيات، والخيارات وقد نكون بحاجة إلى مزيد من الدراسة أو الإرشاد المهنى.

٥- ليس خطأهم. قولنا لهم إنه خطؤهم يعطيهم نموذج «اللائم» فى الحياة. يُعلّمهم ألا يعترفوا بالمسئولية. حاولى سؤال طفل فى السابعة عن سبب ضربه شقيقه. فقد يقول: «إنه خطؤه؛ لقد أخذ كتابى». تُجيب الأم الحكيمة بقولها، «لك خيارات فى معالجة ذلك. لم يجعلك تضربه». يصبح هذا الدرس صعبا لا يستوعبه الطفل بسهولة حينما نصر على لوم الطفل على أفعالنا ومشاعرنا نحن. نعم، إننا مسئولون عن سلوكياتنا وأيضا عن مشاعرنا. إذا وجدنا أننا نغضب كثيرا، علينا أن نبحث عن السبب الجذرى فى هذا ونعالج نزوعنا للغضب كثيرا. ربما يكون علينا فحص سلامتنا الجسدية «الشعور بالإرهاق أو سوء الصحة»، أو صحتنا النفسية «تقلبات الحالة المزاجية مثلا وسرعة انفعالنا، أو عن اختلالات كيميائية، أو عواطف لم تحسم مما يؤدى إلى غضب مفرط». مسئوليتنا نحن هى العثور على الطريق إلى الصفاء والتوازن العاطفى. فصحتنا العاطفية لا تعتمد على سلوك أطفالنا.

وعلى أية حال، فتلك مشكلتنا وليست مشكلتهم. ولهذا السبب لا تقولى لطفلك أبدا «إنك تثير غضبى».

ماذا نفعل؟

لنراجع الأسباب الممكنة التى تجعلنا نرفع صوتنا والتى ذكرناها من قبل، ثم نسأل أنفسنا أيها تنطبق علينا. ثم بعد ذلك نبدأ برنامج إعادة تأهيل يعالج مصدر سلوكنا «من المفيد أن نستمع لتفسير لأزوجنا/زوجاتنا لسبب انفعالاتنا وبخاصة إذا كانت مختلفة عن أسبابهم/أسبابهن» أيضا، بإمكاننا استخدام الخطوط الإرشادية التالية -لتحدى «أسلوب غضبنا».

إذا كنا حقاً لم تعترنا نوبات الغضب قبل أن ننجب أطفالا، فمن المحتمل أن سبب غضبنا يكمن فى حالتنا الصحية، ضغوط لم نحسمها، أو مهارات أمومة/أبوة غير كافية. تأمل أحد الأساليب التى تقلل الضغوط وتصلح الصحة النفسية والجدية. ثم اقرأ هذا الكتاب «من الغلاف للغلاف». ركز انتباهك على الاستراتيجيات التى تساعد على منع المشاكل السلوكية وعلى تلك التى تعالجها حينما تحدث. ادرس القاعدة «2×» بعناية فإنها دواء ناجح للغضب ستفسر هذه القاعدة بالتفصيل فى الفصل السابع.

أما إذا كنتِ دائما ذات مزاج عصبى، فربما كان السبب يكمن فى خلفيتك العائلية و/أو خصائصك الوراثية. باستطاعتك أن تقولى «هذا هو أنا» وتمضى فى تدمير حياة أطفالك. أو بإمكانك أن تسعى إلى استشارة طبيب نفسى، متخصص فى التحكم فى الغضب، محلل نفسى، أو معالج بالوسائل الطبيعية، أو متخصص فى العلاج المثلى، أو أى متخصص آخر يعالج مصاعب الغضب المزمن.

وبمجرد أن نعرف الأسباب التحتية المحتملة لانحرافات مزاجنا، يصبح بإمكاننا البدء فى برنامج إعادة تأهيل مناسب. فعلى حين أن مشاعر الإحباط والتوتر التى تعترينا أحيانا هى جزء من الخبرة البشرية العادية -وبخاصة جزء من تجربة الأمومة/الأبوة- فإن حدوث مشاعر الاضطراب والغضب والحنق والضيق

والاستياء.. إلخ المتكرر يشير إلى اعتلال يتطلب العلاج. إذا انتباتك مثل هذه المشاعر بانتظام ولم تستطيعى أن تُعزيها إلى سبب محدد، اسعى إلى إرشاد مهنى. باستطاعة علماء النفس وغيرهم من المعالجين التقليل من مشاعر الغضب ومن التصرفات الغاضبة التى ترافقها. وبما أنه توجد مناهج متخصصة كثيرة لإنجاز هذا، ابحثى حتى تجدى متخصصا يستخدم منهجا يروق لك.

وفى تلك الأثناء... كيف نتحكم فى الغضب:

وحتى تشفى نهائيا، فهذه بعض الأفكار عن كيفية السيطرة على الغضب:

١- سمى شعورك: إذا استطعت، سمى شعورك بصوت عالٍ بمجرد معرفتك أنك متوترة حتى وإن كان قد مضى وقت على شعورك بهذا. جملتك ستكون شيئا من هذا القبيل: «إننى فى بداية الشعور بالإحباط» «نلاحظ الفرق بين هذه الجملة وبين «تجعلنى أشعر بالإحباط». لنستخدم دائما ضمير المتكلم بدلا من ضمير المخاطب. وإذا كان الغضب قد تملكك بالفعل دون الانتباه لدلالاته الأولى، فلتسمّه أيضا. ومن الأفضل استخدام ألفاظ مثل «مُحبط»، «قلق»، «متوتر» بدلا من «غاضب» أو «مغتاظ» إذ إن اللفظين الأخيرين يضمران لفظ «منك»، أى «غاضب منك» أو «مغتاظ منك» ومن ثم يضمران أن الخطأ هو خطأ الطفل. أما الألفاظ من أمثال «متوتر» فيمكن فهمها على أنها تشير إلى حالة داخلية ولا تحمل كثيرا من اللوم.

٢- الإعلان عن الخطوات التى ستتخذها لنعود إلى هدوئنا: قل بصوت عالٍ «سأجلس. أتنفس ببطء، وأفكر فى كيفية حل المشكلة». وهذا يمنح نموذجا رائعا لأطفالنا كى يتعلموا كيفية تهدئة أنفسهم.

إن الغضب هو علامة دالة وليس آلية لإنجاز شئ.إنه يشير إلى خطأ ما. بمجرد أن تسمع الإشارة أبطلها بأن تجلس لتتنفس أو تترك الغرفة لبدء عملية تهدئة نفسك.

تشمل خطوات التهدئة خاصيات فعالة مضادة للأدرينالين. هاكم ما يحدث فى أجسادكم حينما يتملككم الغضب. حينما نشعر بالتهديد «حينما يرفض الصغار الاستحمام أو حينما يبدأ المراهق فى الصياح بأعلى صوته» ينتشر الأدرنالين فى الجسم. يجعل هذا الجسم يتخذ وضع الطوارئ ويستنزف الدم والأكسجين من لحاء المخ «الجزء الخاص بحل المشاكل» ويحولهما إلى داخل العضلات الكبيرة فى الجسد التى تستخدم فى أنشطة القتال أو الهروب.

والآن، يعانى الأب/الأم الغاضبان، بمساعدة الأدرينالين من نقص الأوكسجين بالمخ ومن ثم ينطقون بأشياء فى منتهى الغباء أثناء غضبهم. هذا بالإضافة إلى أن المخ الذى يعمل آنذاك أتوماتيكيا، يبدأ فى تقيؤ رسائل مبرمجة منذ طفولة الأم/الأب. ومن ثم، نجد أنفسنا فجأة نقول أشياء بشعة مثل تلك التى كان يقولها والدانا فى الماضى، أشياء كنا قد وعدنا أنفسنا ألا نتلفظ بها أبدا. آنذاك، تكون حاجتنا ماسة للأوكسجين.

من حسن الحظ أن أسلوب الجلوس والتنفس يمدنا بالأوكسجين ويبطل استجابة طوارئ القتال/الهروب، ويعيد لنا الهدوء النفسى والعاطفى. يشمل التنفس المضاد للغضب الشهيق ببطء «نعد إلى ٤» والزفير ببطء «نعد إلى ٨». افعل هذا لمدة دقيقة كاملة «عملية التنفس هذه بمعدل ١:٢ شهيق/زفير تبطل استجابة الأدرينالين أثناء هجمات الغضب والخوف». وبعد استردادنا للأوكسجين، يصبح بإمكاننا التفكير فيما نفعله بعد ذلك.

٣- لنفعلها: نجلس ونتنفس ببطء «٤ شهيق وثمانية زفير». ثم ننصت لأمنا/أبينا المتعاطفين الداخلين وهما يخبرانا أننا نفعل الصواب. ننصت لما يقولانه عن ثقتهما فى مهاراتنا مع أطفالنا، وطمأنتهما أن الأطفال سرعان ما يكبرون وأن تلك اللحظة سرعان ما تمر وأن ثمة أشياء مبهجة ستحدث أثناء اليوم وعلينا التطلع إليها «من أجل تخفيف الضغوط علينا أن نقوم بالتخطيط لشئ مبهج لأنفسنا نتطلع إليه كل يوم».

حينما نستعيد هدوءنا، نضع خطة لمعالجة الوضع الذى تسبب فى استجابتنا الغاضبة. لنفترض أن الأطفال يشتمون بعضهم. نقرر أى تدخل علينا استخدامه على المدى الطويل لحل تلك المشكلة المتكررة، وما إن كان من المناسب أن نفعل أى شئ على الفور أم أنه من الأفضل مناقشة الخطة مع الأطفال فيما بعد. ولنتذكر أنه ليس ثمة الكثير مما يستوجب أن نفعله فى هذه اللحظة بل إنه بالإمكان تأجيل هذا لساعات أو ربما لأيام. التوقيت مهم: لننتظر «لحظة تعليم» -وقتا يكون فيه الوالدان والأطفال هادئين. وباستثناء وجود خطر جسدى، فبإمكاننا الجلوس بهدوء فيما يستمر سوء السلوك. أما فى الأوقات التى فيها خطر، فعلينا إبعاد الخطر ثم اتباع الخطوات من ١ إلى ٣.

تربية أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا:

إذا كنا حقا نريد تنشئة أطفالنا من دون أن نرفع أصواتنا فثمة أسلوب موثوق لفعل هذا. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب حتى إن كنا لا نعرف أى أساليب تنشئة أخرى. قد لا نصبح أبا/أما كاملين بعد استخدامه، لكن على الأقل لن نكون والدين «زعاقين».

بعد كل مرة نعبر فيها عن غضبنا «صوت عالٍ، كلمات قاسية، لغة جسد عدوانية» نجلس ونكتب جملا إيجابية عن أنفسنا. مثلا «أتكلم بهدوء إلى جميع الناس فى جميع الأوقات» أو «أتكلم بهدوء مهما حدث». لمدة أيام ثلاثة، اكتب هذه العبارات على الجانب الأيمن من صفحة مسطرة بطول الصفحة «قسم الصفحة إلى ثلاثة أقسام طولية» بعد انفجار غضبك مباشرة بحيث تكملها بنهاية اليوم كحد أقصى، ولمدة الأيام الخمسة أو السبعة التالية اكتب على الجانبين بعد كل واقعة. إذا وجدت أن انفجارات غضبك قد اختفت تقريبا، استمر فى الكتابة لمدة أسبوعين آخرين. وإذا لم يتحسن الوضع كثيرا زد عدد الصفحات إلى ثلاث أو أربع ولاحظ النتيجة. استمر فى زيادة عدد الصفحات حتى تحقق النتيجة المطلوبة. إذا لم

يعجبك هذا الأسلوب فكر فى أسلوب آخر. مثلا، ادفع مبلغا سخيا من المال، على سبيل الإحسان، مع كل انفجار لغضبك ويمكن للمبلغ أن يزيد على مدى أسبوعين حتى يصبح مبلغا كبيراً. أو عيّن لنفسك مهمة إضافية «تنظيف الأدراج، ترتيب الدولاب.. إلخ». بعض الرجال يجبرون أنفسهم على رفع الأثقال بعد كل نوبة غضب. فلنختر علاجنا ونبدأ. وإذا قمنا بالفعل بتحمل تبعات نوبات غضبنا ونفذنا العقوبات، فلابد أن نشفى من الزعيق والصراخ فى غضون شهر.

من ضمن فوائد هذا الأسلوب أن الأطفال سيتملكهم الفضول بشأن ما نفعله وسببه. وعلينا ألا نخفى هذا عنهم. فليعرفوا أننا نتدرب على التحدث باحترام إلى الآخرين فى كل الأوقات، وأننا حينما نفرغ من ذلك، سنبدأ فى تدريبهم. سيتملكهم الإعجاب من استعدادنا لتصويب أنفسنا وحرصنا الواضح على مشاعرهم، سيعرفون أن بإمكان الناس أن يتغيروا من خلال الجهد والوعى، وسيتعلمون أن النمو عملية تدوم طوال الحياة وتؤدى إلى مزيد من الحب والسعادة.

لماذا التحكم فى الغضب؟

لماذا نفعل كل هذا؟ لماذا لا ندع الأطفال يعرفون بوضوح وبصوت عالٍ أن سلوكهم لا يسعدنا؟ ألن يساعد هذا على معرفتهم الخطأ من الصواب؟ وخاصة إن كانوا قد تجاوزوا كل الحدود وإذا كانوا يستحقون العقاب؟

لا.

ففيما أنه من الصواب أن ندع أطفالنا يميّزون بين الخطأ والصواب، فليس من الصواب فى شئ أن علينا فعل ذلك بصوت مرتفع وبقوة وبدون احترام. حينما نستخدم الغضب لتعليمهم درساً «أى حينما نستخدم الغضب وسيلة تعليمية» فإننا نعلمهم مبادئ عدم الاحترام. واقعيا، فنحن نقول لأطفالنا «حينما يكون لدى الشخص شيء مهم يقوله، فلا بأس أن يفقد كرامته ويتجاهل كرامة الآخرين. إن

البذاءات العاطفية والكلامية متقبلة طالما كانت الرسالة مهمة». هل هذا ما نريد أن نعلمهم إياه؟ سيضمن لهم مثل هذا الدرس حياة علاقاتها مضطربة. إن الزعيق الغاضب فى الناس مكلف دائما، مهما كان مُبرّراً. وأحيانا لا يمكن إصلاح الدمار الذى يحدثه. فلنفكر بعناية قبل أن نتورط فى هذا. فإلى جانب أذيتنا إياهم، فنحن قد نؤذى أنفسنا: فكم من الآباء/الأمهات فقدوا أطفالهم من خلال هذا الأسلوب. السبب الآخر والأهم الذى يجعلنا نفعل ما بوسعنا لمنع الغضب، هو المحافظة على قوة تأثيرنا فى أطفالنا. ولنضع نصب أعيننا أننا إذا لجأنا إلى الغضب تكرارا فى تعاملاتنا مع أطفالنا سندمر علاقتنا بهم، أى مركز تأثيرنا عليهم.

عند أى حد يصبح استخدام الغضب مفرطا؟ أبستطاعتنا الانفجار غاضبين فى الطفل مرة كل عام دون أن يكون لهذا أثر مؤذٍ؟ وماذا عن مرة كل شهر؟ هل لا بأس من أن يتملكنا الغضب مرة كل أسبوع؟ مرة كل يوم؟ عدة مرات فى اليوم؟

للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نقرر كيف ستكون عليه حياتنا الزوجية فى وجود زوجات/أزواج يصيحون فينا عدة مرات كل يوم. كم من الوقت سنرغب أن يدوم مثل هذا الزواج؟ أى نوع من العلاقة سيثمره مثل هذا الحال؟ وماذا لو أن الزوجات/الأزواج انفجروا فينا غاضبين مرة فى الشهر؟ كم عدد المرات التى تعتقدين أنك تستحقين أن ينفجر فيك زوجك غاضبا؟ للأطفال نفس مشاعرنا وردود أفعالنا. لا يحبون من يسئ معاملتهم فلنتذكر أنه إن كان أطفالنا لا يطيقوننا فلن يتماهوا معنا، مع قيمنا مع مبادئنا، مع معتقداتنا، أو مع أى شئ عزيز علينا.

يبدو الأطفال أثناء السنوات العشر الأولى من حياتهم وأنهم يتحملون الأم/الأب الغاضب. هل يعنى هذا أنه لا بأس من ترك الأمور على حالها؟ إن الغضب سم لبدنك ولكل من حولك. كلما نغضب نُغرِق عقول وأجساد أطفالنا فى السموم، ونورث أطفالنا صراعا يدوم طوال الحياة.

وربما نكون نحن قد ورثنا نزوع والدينا إلى الصراخ والعويل. ولنلاحظ كم هو صعب. علينا أن نتخلص من هذا. لنلاحظ كم هو ضار بصحتنا وبعلاقتنا. هل هذه هى الهدية التى نريد تمريرها إلى أطفالنا؟ من ناحية أخرى، فلنتخيل كيف ستكون عليه الأمور لو أننا علمنا أطفالنا كيفية معالجة الإحباطات والعجز. إننا بممارستنا استراتيجيات التحكم فى الغضب نمنح أطفالنا المهارات التى ستتيح لهم التعامل بنجاح مع الضغوط فى المنزل، العمل، أو فى أى مكان يجدون أنفسهم فيه. نستطيع، من خلال قضائنا على نزوعنا للغضب أن نمنح أطفالنا المهارات التى تساعدهم على التمتع بالحياة والحفاظ على سلامتهم الجسدية والعاطفية.

إن التحكم فى الغضب يعمل فى صالح أطفالنا وفى صالحنا أيضا. لقد أشرنا بالفعل إلى المزايا الصحية التى نفيدها من عدم الغضب. يعتقد بعض الناس أن تخفيف الضغوط عليهم من خلال التعبيرات الغاضبة يفيد القلب ويقى من القرحات وغيرها من الأمراض.

إن الأبحاث التى أجريت فى العقود الأخيرة من القرن العشرين أوضحت أن النزوع نحو انفجار الغضب مضر بالصحة بنفس درجة كبت المشاعر. وحقا فإن الاستراتيجية الوحيدة التى تفيد الصحة «مثل تقليل مخاطر أمراض القلق، السرطان وغيرها من أمراض نقص المناعة الذاتية» هى معالجة العواطف والتعبير عن المشاعر بأسلوب يحترم الآخرين. من ثم فعلينا ومن أجل مصلحتنا -ناهيك عن مصلحة أطفالنا- أن نجد السبيل للقضاء على الغضب المستعصى! وبهذه الوسيلة سنعيش حياة أطول وأكثر سعادة.

ـــل السابع

قواعد للاسترخاء

قواعد لتخفيف الضغوط

بإمكان القواعد التخفيف من ضغوط مهام الأمومة/الأبوة والمساعدة على استرخاء جميع أفراد العائلة. مثلا قاعدة «ممنوع أكل البسكوت قبل الغداء» تحول دون النقاش أو الجدال اليومى حول أكل أى شئ قبل الوجبات الرئيسية. أيضا تمنع قاعدة «لا كومبيتر بعد العاشرة مساء» الجدل الذى يدور كل ليلة حول إغلاق الجهاز. وبدلا من المشاكل والعراك والغضب يحل النظام والهدوء والسلام. بمجرد ترسيخ القاعدة تبطل المناقشات. «قد تكون ثمة تبعات لخرق القاعدة وسنتحدث عن هذا لاحقا، لكن يُحظَر النقاش والجدل». تصبح المشكلة لا مشكلة ويحل محلها فراغ لطيف هادئ.

وعلى حين أن باستطاعة مجموعة القواعد المنتقاة بعناية جعل الحياة العائلية أكثر سلاسة وسهولة، فإن باستطاعة الإفراط فى استخدام القواعد والأحكام أن يأتى بالتأثير المعاكس ويخلق بيئة جامدة متوترة. قد يؤدى الإفراط فى الأحكام التى يضعها الوالدان إلى جو سلطوى يعيق الفردانية، الإبداع، المرونة، والعوامل العقلية والعاطفية الأخرى الضرورية لنمو أطفال سلام.

بيد أن كثيرا من الدراسات النفسية أثبتت أن التنشئة الحازمة- المتسمة بمزيج من القواعد الواضحة، التوقعات الواضحة والدفء العاطفى- تُنتِج نموا صحياً للأطفال.

وعلى الرغم من أنه من المهم تلافى وضع الأحكام المرهقة، فباستطاعة الوالدين. الإفادة من حقيقة وجود قاعدة سهلة لمنع انفجار الغضب.

«اعتادت الأمسيات أن تكون غير محببة. كان الأطفال يطلبون مشاهدة التليفزيون أو أحد الأفلام وإذا رفضت كانوا يثابرون فى التوسل والتباكى والشكوى. كان الأمر ينتهى بأن أفقد صبرى وأصرخ فيهم، وفى الحالات التى أكون فيها شديدة الإرهاق، كنت أذعن وأنسحب. كما كنت أشعر أنهم كسبوا المعركة، كان ينتابنى شعور بالاستياء والاشمئزاز طوال الليل. وأخيراً توصلنا لحل المشكلة برمتها بوضع قاعدة لأمسيات أيام الدراسة: يُسمح بمشاهدة التليفزيون مساء الإثنين والخميس بعد الانتهاء من الواجبات والاستحمام، ولا يسمح بذلك مساء الأحد والثلاثاء والأربعاء. وضع هذا نهاية للمشاحنات».

باستطاعة الوالدين والأطفال وضع القواعد معا، أما فى حالة صغار الأطفال فيضعها الوالدان بمفرديهما حينما يشعران أن حل مشكلة مستعصية يتمثل فى

وضع القاعدة، بإمكانهما طلب المقترحات من الصّغار ويأخذانها فى الاعتبار لدى وضع القاعدة.

كثير ما يكون لدى الصغار أفكار ممتازة - بخاصة حينما تكون لديهم الخبرة فى اتباع القواعد منذ الصغر.

«اعتاد الجلوس إلى مائدة العشاء أن يكون محنة. كان شريف ورنا يتعاركان للجلوس على الكرسى المجاور لى. واعتادا ألا ينصتا إلى ما أقوله. وأخيراً طلبت منهما أن يضعا قاعدة. توافقا على أن تجلس رنا بجوارى ليالى الإثنين والأربعاء والجمعة، ويجلس شريف هناك الأحد والثلاثاء والخميس. قسّما ليلة السبت بينهما بحيث يحتل أحدهما الكرسى لمدة ستة شهور، والآخر يحتله مدة الشهور الستة التالية. أسعدهما ذلك!!»

وعلى الرغم من أن مقترحات الأطفال يرحَّب بها دائما كجزء من وضع القواعد، فمن المهم أن يُبقى الوالدان على وضع القيادة. فهذه، بعد كل شئ، هى مهمتهم. ينشئ الآباء والأمهات الأطفال، يرشدونهم، يَحْمونهم ويغذونهم -حتى يصبحوا معدين لمغادرة العش وللحياة المستقلة. وليس الوالدان بالضرورة أكثر ذكاء من أطفالهما، لكنهما يمتلكان معلومات وخبرة حياتية أكثر، ويبغيان مصلحة الأطفال. الأهم من كل هذا هى حقيقة أن المسئولية النهائية عن أى قرارات تتخذ بشأن الأطفال يتحملها الوالدان. فالوالدان هما من يتخذان القرارات فى الأمور التى تتعلق بصحة الأطفال، بمعايير سلوكهم ويقيمهم. من ثم، فإن إضفاء أهمية مفرطة على اقتراح طفل فى الخامسة من العمر ليكون موعد ذهابه للفراش هو نفس موعد ذهاب الكبار، أو بأكل وجبة من الحلوى مرتين فى اليوم، هو فى الواقع تخلٍ عن مسئوليات الوالدين. فحتى قبول اقتراح مراهق فى السادسة عشرة بأنه لا يجوز وضع حد أقصى لموعد العودة إلى المنزل، عادة يكون نتيجة عجز الوالدين لا نتيجة للاقتناع العقلانى. والإهمال فى وضع الحدود من قِبل الوالدين هو شكل من

الإهمال فى التربية والانتهاك العاطفى للأطفال.

إن هدف تضمين آراء الأطفال فى عملية وضع القواعد يعمل لصالحهم: مساعدتهم على تعلّم إيجاد حدود يفرضونها على أنفسهم الأمر الذى سيفيد رفاههم ككل. فإن الناضجين الذين لا يستطيعون قول «لا» لأنفسهم ينتهى بهم الأمر بالإصابة بمشاكل صحية، الإدمان، البدانة، المصاعب المالية، والتحديات الأخرى التى تنتج عن الإفراط. أحيانا تتطور تلك المشاعر بسبب وضع الوالدين أحكاما غير عقلانية، قولهم «لا» لأطفالهم بأكثر مما يجب (مثلا، القاعدة التى تحرِّم جميع أنواع الحلوى تخلق طفلا مدمناً للسكريات). بيد أن الوالدين اللذين لا يضعان أى أحكام وقواعد يخلقان بيئة خصبة لتطوير مشاكل فى مجال التحكم فى النفس.

يمكن توضيح تلك النقطة بمناقشة الأحكام المتعلقة بأنماط الحديث المباح والمحظور. فالأطفال الذين يتعلمون قاعدة أنه يجب قول كل الأشياء بأسلوب يحترم الآخرين «دون زعيق، أيمانات، استخدام ألفظ بذيئة.. إلخ» عادة ما يصبحون كبارا يتكلمون بأسلوب مهذب إلى زوجاتهم/أزواجهم، أطفالهم، زملائهم، رؤسائهم، العاملين لديهم، من يمدونهم بالخدمات، العاملين بالمحلات، الجيران -وكل شخص يتعاملون معه. من الناحية الأخرى، فكثيرا ما يناضل الأطفال الذين يُنَشئون دون وجود مثل هذه القواعد، يناضلون فى كبرهم، وأحيانا يدفعون أثمانا باهظة لعدم قدرتهم على التحكم فى ألفاظهم أثناء اللحظات الحاسمة فى حياتهم.

وضع قواعد مفيدة:

المقصود بالقواعد هو تقليل الصراع وزيادة السلام. يجب استخدامها لإنجاز هذا الهدف. لكن، متى يعرف الوالدان أن ثمة حاجة لقاعدة ما؟ مثلا، هل لابد من وجود قاعدة بميعاد نوم طفلة فى العاشرة أم نتركها تذهب إلى الفراش حينما تريد

ذلك؟ هل ثمة فرق حينما يتعلق الأمر بطفل فى السادسة أو فى الثالثة عشرة من العمر؟ هل من الإهمال عدم وضع قاعدة بميعاد النوم؟ هل لابد من وضع قواعد لأكل الأطفال؟ هل من الصواب أن تصر الأم/الأب على أن يأكل الطفل نسبة من البروتين أو نوع واحد من الخضروات على الأقل؟ ماذا عن قواعد استخدام الكمبيوتر، التلفزيون، أداء الواجبات المدرسية.. إلخ؟

ليس هناك فى الواقع أحكام صارمة بشأن القواعد. وبما أن الأطفال مختلفون والآباء والأمهات متفردون، فسيضع كل منزل قائمة القواعد التى تعمل على استرخاء أفراد الأسرة. لابد من اعتماد الوالدين والأطفال على أنفسهم للتوصل إلى القواعد الملائمة لهم كعائلة. وقد تختلف القواعد بالنسبة لكل طفل فى العائلة. مثلا، تستطيع يارا البالغة من العمر عشر سنوات الاستيقاظ كل صباح متوهجة ومبتهجة وتستمر فى الحفاظ على نشاطها طوال اليوم. تذهب إلى فراشها حينما تشعر بالنعاس وقد يكون هذا فى التاسعة أو العاشرة أو أحياناً فى الثامنة مساء. ليس لدى يارا قاعدة رسمية بوقت النوم ولا يبدو أنها تحتاج لمثل هذه القاعدة؛ فهى تؤدى ما عليها جيدا دون وجودها. بيد أن شقيقها شريف يحتاج إلى مثل تلك القاعدة فهو يجد من الصعب الاستيقاظ فى الصباح فى موعد محدد. ينام رغم رنين جرس المنبه ونداءات والديه. يمضى وقته فى المدرسة متثاقلاً ولا يؤدى عمله كما يجب. ويغدو فى المساء متوترا لا يسيطر على أعصابه وانفعالاته. ومثل يارا، فليس لديه قاعدة بموعد النوم. وخلافا لها، فهو بحاجة إلى قاعدة.

يقيّم الوالدان المرنَان الوضع ليحددا ما إن كانت القاعدة مجدية أم لا. حينما يكون أحد الأطفال بحاجة إلى قواعد، فلا يكون من الضرورى دائما فرضها لمجرد أن فردا آخر من العائلة سيفيد منها. مثلا، بإمكان الأم أن تخبر إحدى الأطفال أن عليها أن تأوى إلى الفراش فى التاسعة مساء، فيما لا يكون لشقيقها الذى يكبرها أو يصغرها بعام ساعة محددة للنوم. فلدى الأطفال القدرة على تعلم تمييز ما هو

متصف»، فيما يتلقى كل طفل ما هو مناسب له/لها. بالطبع، سيكون من الضرورى أحيانا وضع قاعدة لجميع أفراد العائلة بالرغم من أنها سيكون لها تبعة مختلفة على كل فرد من العائلة. مثلا، سيكون لقاعدة «أن على الجميع أكل الطعام الذى أُعِدُّه» تأثير قوى على الطفل الذى يصعب إرضاؤه.

تعكس القواعد قيم الوالدين وأولوياتهما. لبعضنا توجه مفرط الحساسية تجاه الصحة فيما أن البعض أقل تشددا. من الواضح أن الوالدين اللذين لا يقلقهما الآثار الضارة للحلوى لن يضعا قيوداً متشددة على كمية الحلوى التى يأكلها الطفل. بيد أن هذين الوالدين أيضا قد يشعران أن الأداء الأكاديمى غاية فى الأهمية ويضعان قيودا على الوقت الذى يقضيه الطفل مع أصدقائه فى أيام الدراسة. توضح السيناريوهات التالية أساليب مختلفة لمعالجة مسألة الأكل:

«يبدو عمر وأنه يعيش على الخبز والجبن. لكنه ينمو. إنه أطول منا. لم أره يتناول خضروات باستثناء البطاطس. يقول الطبيب إن صحته جيدة. لم أجعل أطفالى أبدا يتناولون الخضروات إذا لم يحبوها لأننى أتذكر الآن كم كنت أكرهها حينما كنت صغيرة؛ والآن، فإننى أشتهيها باستمرار. أعتقد أن نفس الشئ سيحدث لهم، بمن فيهم عمر».

«لدينا قاعدة فى منزلنا «لا حلوى إلا بعد أكل الوجبة الرئيسية». أحيانا يتذمر الأطفال لكننا حازمان. نشعر أن من المهم أن يتناول الأطفال جميع المواد المغذية».

نترك أطفالنا يأكلون ما يشاءون وبالكميات التى يريدونها. لا يوجد بينهم من هو بدين أو مريض، من ثم أعتقد أن هذا الأسلوب ناجح معنا».

«لا تحب ليلى أن تأكل فى الصباح. إذا تركتها لنفسها ستذهب إلى المدرسة ومعدتها خاوية ولن تأكل أى شئ حتى الغداء. أعتقد أن الأطفال يجب أن يتناولوا إفطارا جيدا، وجبة متوازنة تحوى البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون. لكننى

لعتقد أيضا أنه لا يجوز إجبار أى أحد على الأكل. من ثم، وصلت إلى تسوية وجعلتها قاعدة أن تتناول ليلى كوب لبن على الأقل قبل الذهاب إلى المدرسة. تتعاون لأنها تعرف أننى أقابلها فى منتصف الطريق.

تعنى المرونة الاستعداد لتغيير رأينا حينما يقتضى الموقف ذلك. وطالما أن الأطفال فى الأمثلة السابقة بصحة جيدة فإن جميع قواعد الوجبات مقبولة. بيد أنه حينما يعانى الأطفال من نقص الطاقة، تسوس مفرط فى الأسنان، البدانة، أو أية مشاكل أخرى تتعلق بالطعام، فعلى الوالدين التفكير فى تغيير القواعد.

«حينما كانت أمل طفلة صغيرة كنت أصطحبها إلى جميع الأماكن –البنك، المول، السوبر ماركت، اجتماعات البيزنس. كانت تنام حينما تشعر بالتعب سواء كان ذلك على مقعدها بالسيارة، أو فى عربة الأطفال، أو على ذراعى، أو فى عربة التسوق! لم أومن بالقواعد المتشددة والجداول للأطفال، وكان بإمكانى أن أرى أن فلسفتى فى التربية ناجحة. ثم وُلِدتْ لينا وانهارت خطتى تماما. لم تكن تستقر سوى فى سريرها! فى البداية كنت أسحبها معى مثلما كنت أفعل مع أمل لكنى وجدت أنها سريعا ما كانت تُرهق وتصبح عصبية لأنها لم تكن تستطيع النوم ونحن نتجول. وبالفعل وجدت أن علىَّ أن اكون معها بالمنزل فى العاشرة صباحاً والثانية بعض الظهر، أى فى أوقات غفوتها النهارية لمدة ثمانية عشر شهرا. حولتنى إلى أم متشددة فى مراعاة القواعد».

وحقا، فإن الأم فى المثال السابق كانت شديدة المرونة تكيف أسلوبها فى الرعاية والتربية للاحتياجات الفردية لأطفالها.

القواعد فى سياق قاعدة 20-80:

مثل جميع تدخلات الوالدين، لابد للقواعد أن تحدِّد للأطفال بصفتها «مشاعر سيئة» أو «مشاعر طيبة». يتيح تحديدها هذا باستخدامها داخل نطاق محاصصة

قدرها ۸۰٪ «للقواعد التى يشعر الأطفال بأنها طيبة». و۲۰٪ «للقواعد التى يشعرون أنها سيئة».

وعلى حين أن القواعد واقية للجميع، إلا أن قليلاً من «الشعور السيئ» يُلحق بها حينما تقتضى وضع «حدود وأيضا، كما سنرى فى الفصل التالى حينما تقتضى تبعات سلبية». بيد أن القليل من المشاعر السيئة التى تأتى بها القواعد أفضل كثيرا من الشعور السيئ الزخم الناتج عن غضب الوالدين. وهو أيضا أفضل من التباكى، والمطالبة والسلوك التصعيدى للأطفال الذين لا يرضون عن استجابة والديهم لطلبهم. وعلى الرغم من أنه يجب وضع القواعد الكابحة فى نطاق محاصصة الـ۲۰٪ من تدخلات المشاعر السيئة، فإن استخدامها فى أحوال نادرة فقط يبطل كمً النتائج الإيجابية التى ينجزها الوالدان. إن القواعد يُلحق بها مشاعر سيئة تكون معتدلة. أما أفعال الوالدين شديدة السلبية -الصريخ، الإهانة، إغلاق الأبواب بعنف وغيرها من التعاملات المنتهكة -فتبطل مئات أو آلاف من أفعال المشاعر الإيجابية، التى يؤديها الوالدان لأطفالهما. وحينما تغيب القواعد، يصبح بالإمكان أن يجد الوالدن أنفسهما يتصرفان بأساليب مدمرة نتيجة للإحباط الذى تولده المطالب التى لا تنتهى.

إن الحدود هى كوابح للأنشطة التى تُمتع الصغار والمراهقين -مثل تناول أطعمة الرمرمة، اللعب على الكومبيوتر، السهر، قيادة السيارات، استخدام الهواتف، إنفاق النقود.. إلخ. ليس من المستحب الحد من الأنشطة المحببة، ومن هنا تنتج خاصية المشاعر السيئة الملحقة بالقواعد الكابحة.

قواعد المشاعر الطيبة:

تعريفياً، ليست القواعد مشاعر سيئة، مثلا، باستطاعة الأسرة أن تُرسى قاعدة أن الطفل الذى يذهب إلى الفراش فى الموعد المحدد سيحصل على قصة. وكقاعدة،

فبإمكان هذا التزويد بحافز مشاعر طيبة للتعاون «لاهتمام إيجابى شرطى». يمكن أن يُحسَب ضمن الـ ٥٠٪ من تدخلات المشاعر الإيجابية التى يتاح لها أن «تُكتسب»، ومعها المديح، المكافآت وغيرها من أنواع الاهتمام الذى يستخدم لدعم السلوكيات المرغوبة.

وكما ذكرنا من قبل، فإن من المهم موازنة الاهتمام الإيجابى المكتسب مع الاهتمام الإيجابى الذى يكون «دون مقابل» -يرشد الأول السلوك فيما يُضمر الثانى الحب والتقبل. يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تصبح إحدى آليات الوالدين لتنشئة أطفال أصحاء فاعلين. هاكم بعض الأمثلة الأخرى لبعض القواعد «التعليمية».

> **بإمكان أى طفل يسوى فراشه، يرتدى ملابسه ويكمل إفطاره أن يشاهد التليفزيون حتى موعد الذهاب إلى المدرسة.**

> **بإمكان أى طفل ينتهى من واجباته المدرسية وتناول وجبة خفيفة.**

> **يستمر وقت اللعب منذ العودة إلى المدرسة وحتى وقت تناول الغداء «بعد الغداء يحين موعد الواجبات المدرسية».**

> **تُرسى تلك القواعد مرة، ويُقصد أن يستمر العمل بها لشهور عديدة «بل لسنوات»**، كما أن المقصود بها أيضا تقليل الاحتياج إلى المشاحنات والنقاشات اليومية. ومثل جميع القواعد، فإنها تساعد الوالدين على تلافى مصيدة الصراخ والزعيق.

أيضا يمكن لقواعد المشاعر الطيبة أن تكون مصادر لاهتمام إيجابى غير مشروط. وباستخدامها بهذا الأسلوب، فإنها يمكن لها أن تكون نوعا من اللهو - ذرائع للتعبير عن الحب والمودة. مثلا، يمكن أن يكون لدى العائلة قاعدة بأن كل من يسعل يتلقى قبلة!

رسخ قاعدة «أنا لا أتجادل معك».

إحدى القواعد المفيدة للعمل بها هى «إننى لا أتجادل معك». وبسبب أنها تسهم بفعالية كمضاد للصراخ والزعيق، سنبحثها بالتفصيل. إن المبدأ المضمر فى إرساء هذه القاعدة وترسيخها سيكون مفيدا لأى قاعدة أخرى يود الوالدان إرساءها. علاوة على ذلك، فإن معرفتنا كيفية تطبيق هذه القاعدة فى حد ذاتها حاسم فى قدرتنا على تنفيذ جميع القواعد الأخرى. تمكن الوالدين من النص على القاعدة بحسم، بدون جدل غير مرغوب فيه «بالإمكان نقاش القاعدة قبل وضعها، لا أثناء تطبيقها».

بيد أنه، ومن أجل إرساء قاعدة «إننى لا أتجادل معك» بنجاح -أو أى قاعدة عائلية أخرى- على الوالدين إثبات أنهما منطقيان ومهتمان. إن سلوك الوالدين الدوجماتى، السلطوى، القاسى، الذى يفتقر إلى العقلانية يؤذى الأطفال، ويتسبب فى تدمير علاقة الأطفال بوالديهم. وفى ظل أوضاع كهذه، يصبح الأطفال غير متعاونين، أو حتى متمردين. سيتجادلون. وقد يفعلون هذا بصوت عالٍ وبدون احترام. وفى الواقع، فإن الوالدين اللذين يقولان «لا» باستمرار، اللذين يجيبان بـ «لا» بتسرع وتلقائية -يستدعيان النقاش من أطفالهما؛ سيتجادل الأطفال بلا هوادة لزحزحة الوالدين عن الآراء غير المنطقية.

الجولة رقم ١:

لتحاشى هذه المشاكل، على الوالدين أن يمنحا نفسيهما بعض الوقت لتمعن طلب الطفل بجدية. فالامتناع عن الإجابة الفورية سياسة جيدة. بدل ذلك، باستطاعة الوالدين التوقف وقول شئ من قبيل «فلأفكر فى هذا». وإذا لم يقل الوالدان هذه الجملة فى المرة الأولى التى يستجيبان فيها لمطلب الطفل -أو ما أسميه «الجولة رقم ١» من الجديث -فعليهما إضافتها لدى الاستجابة الثانية -

«الجولة ٢». (تسمى الجولة الثالثة «الجدال») ورغم أن تعبيرات الجولة الأولى والثانية والثالثة تذكرنا بالمباريات الرياضية، فإنها لا تستخدم هنا للدلالة على لعبة عدوانية بين الطفل ووالديه. الأحرى، فإنها تعكس الطبيعة المتكررة لطلبات الأطفال: تسأل البنت سؤالا وتتلقى إجابة لا تروقها؛ تسأل مرة أخرى (على أمل تلقّيها الإجابة «الصحيحة»). من وجهة نظر الوالدين يبدو هذا وأنه الجولة الثانية «والثالثة، والرابعة».من ثم، أستخدم هذا التعبير. على أية حال، فأيا كان ما يشعر به الوالدان إزاء تكرار طلب الطفل للمرة الثانية، فإن الجولة الثانية هى فرصتهما الأخيرة للتفكير فيه، من ثم يجب أن يكون التفكير متمعناً. وبعد التفكير اللازم، يستطيع الوالدان إخبار الطفل بقرارهما، وإذا كان الجواب «لا» فعليهما تقديم سبب موجز لهذا القرار.

إعادة التفكير فى الجولة الثانية:

بعض الأطفال يجادلون بطبيعتهم. بيد أن باستطاعة جميع الأطفال -حتى الطيعين والمعتدلين منهم، أن يكتشفوا أن النقاش ينجح. باستطاعتهم التعلم، مصادفة، أن المثابرة فى النقاش العقلانى أو الاستراتيجيات غير العقلانية مثل البكاء، نوبات الغضب، النق المستمر، التوسل، أو أية أساليب أليمة أخرى قد تؤدى إلى تغيير موقف الوالدين. وحتى إذا وجدوا أن أنواع السلوك هذه قد تؤدى إلى نتيجة بين حين وأخر، سينّمون نزوعا لاستخدامها إلى ما لا نهاية. يعنى هذا، أنه قد يكون هناك سنوات من النقاش فى العائلة يظل الوالدان حاسمين و«يكسبان» أحيانا. بيد أنهما لن يستطيعا، أحيانا أخرى، أن يظلا حاسمين، ويستسلمان مهزومين، ويقولان بقرف «طيب... الليلة فقط.. لكن هذا لن يتكرر أبدا». حينما يستسلم الوالدان يكسب الطفل المعركة، لكنه يخسر الحرب؛ يحصل على ما يريده لكنه يفقد مشاعر حب الوالدين. ترسل نظرة الإحباط، العجز، والكراهية على وجه

الوالد المرهق رسالة رفض قوية. تقول النظرة بوضوح للطفل إنه «سيئ». يحمى الوالدان سلامة الطفل العاطفية على المدى البعيد باتباع قاعدة «إننى لا أتجادل معك».

هل يعنى هذا ألا يغير الوالدان آراءهما خشية أن يجعلا من أبنائهما مجادلين لا يتوقفون عن الجدل أبدا؟ لا. باستطاعة الوالدين تغيير آرائهما لدى استجابتهما لطلبات الأطفال -لكن فقط فى الجولة الثانية. لدى تلك النقطة، يمكن للوالد/الوالدة التوقف، وإعادة التفكير قليلا بشأن ما يطلبه الطفل، وإذا بدا معقولا، بالإمكان تغيير الاستجابة الأولى. يمكن للوالدين أيضا تغيير الإجابة فى تلك المرحلة، لأنهما، ببساطة، يكونان على درجة من الإرهاق لا يستطيعان معها أن يتعاملا مع إحباط الطفل، أو غضبه لدى تلقيه الإجابة «الخطأ». قد يكون الوالدان واقعين تحت ضغوط، أو ما شابه ذلك، بحيث لا يكونان فى حالة لا تسمح لهما بالتعامل مع طفل بائس. أو تكون المسألة غير مهمة. أو حتى، رغم أهمية المسألة، فقد يكون الوالد/الوالدة قد ظل مفرط السلبية مع الطفل طوال اليوم ووصل إلى معدل ٢٠:٨٠ بدل من ٢٠:٨٠؛ وفى هذه الحالة يستطيع الوالد/الوالدة تغيير رأيه فقط كى يرفع معدل الاهتمام الإيجابى/السلبى. وأحيانا، يكون هدف الوالدين هو إبداء الحب بدون سبب بإطلاقه «اهتمام إيجابى غير شرطى» لمجرد جعل الطفل يشعر بالسعادة. أو ربما يكونان غير متيقنين من صواب الاستجابة الأولى. وربما يكون لعدم اليقين أسباب أخرى: صعوبة تنفيذ الأمر و القاعدة مثلا. أو ربما أن الوالدة/الوالد تعوزه الشجاعة، أو أنه غير مستقل برأيه، أو حتى أنه يعانى من مرض نفسى -وحقا، فسبب تغيير رأى الأم/الأب فى الجولة الثانية غير ذى أهمية. فلا بأس بجميع الأسباب أو بعدم وجود أسباب. فقط، ثمة شرط واحد لتغيير الرأى: لابد من حدوثه فى الجولة الثانية لا بعد هذا. أما الجولة الثالثة وما بعدها فمجال للنقاش.

ماذا لو أتى الطفل بذريعة سليمة فى الجولة الثالثة؟

بالطبع، فقد يفوت الوالدان غير المستعدين للتفكير فى طلب الطفل سوى مرتين، يفوتهما شيء هام. إذا سُمِح بمزيد من النقاش، فحقا قد يثير الطفل اعتراضا مقبولا لم يكن الوالدان قد تمعناه جيدا. فقد يأتى الطفل فى الجولة الرابعة، الخامسة، أو العاشرة بسبب وجيه يُمنح بمقتضاه إذناً أو تتغير الإجابة. بيد أن هذه الإمكانية لا تبرر تشجيع الجدل. فإن الوالدين اللذين يسمحان لأطفالهما بالاستمرار فى إثارة الأسباب لتغيير آراء الوالدين يجعلان منهم أطفالا غير محبب التعامل معهم. فهما بذلك يساعدان على تطوير مهارات اجتماعية سيئة ويمهدان لذلك. لا يحب الناس أن يُرهبهم أحد أو يستأسد عليهم ليغيروا رأيهم، والأطفال الذين يدمنون الجدل سيفعلون ذلك. يكبرون ولديهم قدرة على عدم التخلى عن أى نقاش. قد يصبحون كبارا تعوزهم المرونة، عاجزين على مواكبة التيار والتلاؤم مع الوقائع الجديدة. والأسوأ من هذا، فقد يصبحون أزواجا/زوجات متعسفين، غير قادرين على التنازل، ويصرون على إعمال إرادتهم حتى النهاية المريرة. وعلى الرغم من استطاعة الأطفال تطوير تلك السمات الأليمة الجامدة بأنفسهم، فلا يجوز للوالدين أن يصبحا شركاء فى مثل ذلك التطور بدعمهما النزوع نحو الجدل.

الأهم من كل ذلك على المدى القصير هو نزوع الوالدين للاستجابة الضعيفة للمضايقة والإزعاج. بتعبير آخر، يرسخ الوالدان اللذان يسمحان لأطفالهما بالجدل إحباطاتهما وسلوكهما السيئ فى تنشئة الأطفال «نفاد الصبر والزعيق أو الإذعان والتخلى عن المسئولية». إن إنهاء المناقشة مبكرا يحمى الجميع، حتى إذا كان هذا يعنى إغفال نقطة صائبة أحيانا، من المهم للوالدين تعلم قاعدة «إننى لا أتجادل معك». بدلا من جعل أطفالهما سعداء فى إحدى المناسبات بعينها وتعساء على المدى البعيد.

الطفل العنيد:

نقدم الشرح الموجز لاستجابة «لا» الأصلية كي نوضح للأطفال أن فكرة ما قد أصبحت قرارا. ليس من الضرورى للوالدين تمعن الأمر من جميع زواياه وإبطال المعارضات جميعها كل على حدة. ليس البيت محكمة. حينما يكون الوالدان معتادين على قول «نعم» وتوضيح أنهما منطقيان ومحبان بعامة، يتعلم الأطفال، عادة، أن يثقوا بـ «لا» بين آونة وأخرى. وفى الحالات المثالية ومع الوقت، يتعلم الأطفال أن والديهم رعاة رحماء لا مهملين ينزلون بهم المعاناة دونما سبب. وبالتأكيد، فإن التمسك الصارم بقاعدة ٨٠-٢٠ فى حالة صغار الأطفال «٩٠-١٠ فى حالة المراهقين» يعمل على إنجاز الهدف.

بيد أنه يوجد أطفال تُملي طبيعتهم أن على كل شئ أن يكون كما يريدون هم. ليست «لا» إجابة بإمكانهم التعايش معها. سيستجيب معظم هؤلاء الأطفال للتدخلات التى وصفناها فى هذا الفصل. قد يفيد بعض هؤلاء الأطفال من العلاج بالطبيعة «الشمس، الهواء...» . وأحيانا، حينما تتسبب عدم مرونة الطفل فى جعل حياة العائلة صعبة، فقد يفيد من عرضه على إخصائى نفسى ووضع خطة لعلاجه.

بيد أن ثمة عوامل مشتركة بين مجموعات الأطفال الثلاثة تلك فمثل الأشخاص الناضجين النزاعين للتحكم، فغالبا ما يستخدم هؤلاء الأطفال أساليب للتخويف ليضمنوا ألا يفكر أحد فى استخدام «لا» معهم. وربما لجأوا إلى الصريخ، الإهانات أو العنف و/أو الهستريا فى مواجهة الإجابة «الخطأ». ومهما بلغت درجة حنان، حساسية أو اهتمام الوالدين، فإن مثل هؤلاء الأطفال يتهمون والديهم بانتهاكهم، بسوء المعاملة، بالظلم، والقسوة حينما يواجهون بـ «لا».

من الضرورى أن يظل الوالدان مصممين أثناء تلك المشاهد. وأيضا، فهما بحاجة إلى توكيد توجهاتهما العادلة والرحيمة. كما أن عليهما أن يتبينا بوضوح

بذاءة الطفل اللفظية، واستراتيجيته المستغلة، وافتقاده للتحكم العاطفي- كي يستطيعا مساعدته. مثل هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى التوجيه والإشاد. فإذا غيّر الوالدان آراءهما بسبب سلوك الطفل العدواني والمزري، فهما بذلك يكافئان سلوك الطفل المختل وظيفيا. فهما يعلمانه أن يصبح طاغية، ومن ثم يضمنان للطفل حياة تعيسة في كبره من خلال فشله في تكوين علاقات. لابد أن يتعلم هؤلاء الأطفال أن المشاهد الدرامية لا تؤثر في قرارات الوالدين.

وفي الواقع، فإذا حدث المشهد الدرامي بعد «لا» الأولى -في الجولة رقم ١- لا يكون للوالدين خيار المرونة في الجولة الثانية. فقد يفهم الطفل تغيير الوالدين لقرارهما في الجولة رقم ٢ على أنه مكافأة على نوبة غضبه. من ثم، فلابد من التمسك بالإجابة الأولى حينما يدخل الطفل في نوبة غضب بعد الجولة رقم ١.

علاوة على ذلك، علينا أن نُعلّم الطفل، إن آجلا أم عاجلا، كيف يعبر عن خيبة أمله بأسلوب مقبول. ستؤدي هذه المهارة إلى أن يكون للطفل علاقات ناجحة طوال حياته، وأيضا ستعمل على دعم قوة تحمل الطفل وصحته النفسية والجسدية «تم إثبات أن الميل للانفجارات الغاضبة يؤثر سلبا على الصحة الجسدية والنفسية للكبار». وسنقوم بوصف أساليب تعليم الأطفال كيفية التعبير عن عواطفهم السلبية في الفصل التاسع. يمكن مزج هذه الأساليب، وأيضا المهارة العامة للتدريب العاطفي مع الاستراتيجيات المضادة للجدل. في هذه الحالات، فإن الاعتراف بالحالة العاطفية وتسميتها ستسبق إجابة الوالدين في الجولة رقم ٢.

الجولة رقم ١:

الطفل: هل بإمكاني أن أمكث بالخارج لبعض الوقت؟

الأم: فلأفكر في هذا.. لا، آسفة يا زياد - إنه وقت الذهاب إلى الفراش. لقد تجاوزت موعد نومك عدة مرات هذا الأسبوع.

الجولة رقم ٢:

الطفل: لا لا لا.. الجميع مازالوا بالخارج.

الأم: أوه، هذا مؤسف! الجميع مازالوا بالخارج وعليك أن تدخل إلى المنزل. هذا صعب.. لكن من سوء الحظ يا حبيبى أن هذا موعد نومك -فلتدخل.

الجولة رقم ٣:

الطفل: من فضلك! أعدك أن أذهب إلى الفراش مباشرة بمجرد دخولى إلى المنزل. لن تحكى لى أى قصص ولن أتناول أى عصير – من فضلك، من فضلك، من فضلك.

الأم: انتهى النقاش.

الجولة رقم ٤:

الطفل: أنت أسوأ أم فى الحى. كل الأمهات الأخريات يتركن أطفالهن يسهرون. لماذا أنت بهذا السوء؟ أود لو لم أعش فى هذا البيت!

لا تُعلق الأم؛ تبقى الباب مفتوحا كى يدخل الطفل.

فى السيناريو السابق تستخدم الأم استراتيجية مضادة للنقاش: ترفض نقاش الموضوع بعد الجولة رقم ٢ رغم الاقتراح الجيد الذى يقدمه الطفل فى الجولة رقم ٣. تستخدم الأم أيضا التدريب العاطفى فى الجولة رقم ٢، قبيل تكرار الإجابة.

سنطرح نفس السيناريو فى الفصل التاسع، الذى يحوى استراتيجيات لتعليم الطفل كيفية التعبير عن إحباطه بأسلوب أكثر لياقة. وكما سنرى فى الفصل التاسع، فإن ثمة أربع استجابات ممكنة من قِبل الأم/الأب اعتمادا على أية خطوة يتعلمها الطفل آنذاك. فى المثال السابق، اختارت الأم أن تتجاهل مؤقتا نمط الكلام البذئ من جانب الطفل. اختارت الأم أن تحتفظ بأساليب المشاعر السلبية، مثل

التصويب، أو التبعات السلبية لأنماط السلوك ذات الأولوية فى هذا الوقت المحدد. فإن الحاجة للحفاظ على قاعدة ٨٠-٢٠ هى أولوية طاغية الآن. ليس بالإمكان تصويب جميع أنماط السلوك السيئ فى يوم واحد. من ثم، تتجاهل الأم الكلام المهين مؤقتا وتختار وقتا فى المستقبل لتعليم الطفل كيف يتحدث باحترام حينما يغضب.

فى استجابتها لطلب الطفل أن يمكث بالخارج حتى وقت متأخر، كان بإمكان الأم أيضا أن تتجاهل كل شئ باستثناء الاستراتيجية المضادة للنقاش ذاتها. بتعبير آخر، فإن التدريب العاطفى فى الجولة رقم ٢ أمر اختيارى. كان بإمكان الأم أن تقول ببساطة «من سوء الحظ، حان وقت النوم -هيا بنا». بيد أن على الوالدين أن يُبقيا نصب أعينهما أن التربية العاطفية -تسمية المشاعر- غالبا ما تساعد الأطفال على تقبل الإجابة السلبية بشكل أفضل. وحتى حينما لا تبدو وأنها تخفف الألم، فهى آلية قيمة لتقوية علاقة الوالدين بالطفل وزيادة ذكاء الطفل العاطفى.

من المهم أن نتبين أن الطفل فى سيناريو وقت الذهاب إلى الفراش يتناقش حول أهمية الدخول إلى المنزل، لكنه يدخل إلى المنزل بالفعل حينما تُبقى الأم على الباب مفتوحا. المقصود بالاستراتيجيات المضادة للنقاش هو معالجة الأحاديث، لا السلوك. لو أن هذا الطفل لم يُنصت لأمه «أى لو أنه بالفعل رفض الدخول إلى المنزل» لكان على الأم أن تستخدم استراتيجية للتهذيب بالإضافة إلى الاستراتيجية المضادة للنقاش. سنصف استراتيجيات التهذيب التى تستخدم فى مثل تلك الأحوال فى الفصل الثامن.

إنهاء النقاش:

فى الجولة الثالثة من سيناريو وقت النوم، تعلن الأم أن الحديث قد انتهى. تسمى هذه الاستراتيجية «إنهاء النقاش». باستطاعة الوالدين إنهاء النقاش بأن

يُعلنا أن الموضوع قد أُغلِق. ولدى الضرورة، بالانشغال بنشاط آخر «إجراء مكالمة هاتفية، أو قراءة الصحيفة، أو العمل على الكومبيوتر». من المفضل أن يحدث هذا الإعلان لدى نهاية الجولة الثانية، وإذا نسيت الأم، فبالإمكان أن تكون هى الاستجابة لمحاولة الطفل فى الجولة رقم ٣. إن «إنهاء النقاش» هى المهارة الحاسمة فى البرنامج المضاد للنقاش. ومثالياً. فحينما تأتى الأم بالإجابة الثانية، تضيف جملة تدل على انتهاء النقاش. مثلا، يمكن للأم أن تقول «لا، لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلة ولا أريد مزيدا من الحديث فى هذا». أو «لا. لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلة، وهذه هى نهاية النقاش» أو «لا لا أريدك أن تتأخر فى النوم الليلة، وهذا هو الكلام الأخير فى هذا الموضوع». من الضرورى ألا تخرج أية كلمات أخرى من فم الأم بهذا الشأن بعد هذا. لقد أنهت الأم كلامها. إذا ثابر الطفل «كما لابد وأن يفعل» تشغل الأم نفسها بعمق فى نشاط آخر. من المهم تحاشى النوع التالى من التخاطب:

الجولة رقم ٣:

الطفل: هل باستطاعتى، من فضلك، هذه المرة فقط. لن أطلب منك هذا مرة أخرى. من فضلك اسمحى لى أن أتأخر فى النوم الليلة.

الأم: لقد قلت لك إننى لن أناقش الموضوع مرة أخرى.

الجولة رقم ٤:

الطفل: سأعتنى بنفسى. سأرتدى بيجامتى بنفسى. لن أزعجك.

الأم: لن أتحدث فى الموضوع مرة أخرى.

الجولة رقم ٥:

الطفل: لم لا؟ أخبرينى عما يقلقك. فقط أخبرينى.

الأم: لقد قلت إننى لا أريد أن أتحدث فى الأمر أكثر من هذا.

كان خطأ الأم هو الاستمرار فى الاستجابة للطفل فى الجولات ٣، ٤، ٥.

فقولها «لا أريد أن أتحدث فى الموضوع أكثر من هذا» هو جزء من الاشتباك. يقتضى فض الاشتباك عدم قول أى شئ.

إنهاء الحوار هو وسيلة هامة لمنع البذاءة الكلامية من الأم ومن الطفل. فعلى حين أن بذاءة الطفل ليست «خطأ» الأم، وأنها ستعالج دائما «انظرى الفصل التاسع بشأن أساليب معالجتها»، فمن الأفضل عدم خلق أوضاع لحدوثها شبه الحتمى. لنتأمل الحوارات التالية.

يطلب الطفل إذناً بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه صديق له، بالرغم من حقيقة أنه لن يكون ثمة أشخاص كبار هناك. يمكن للحوار فى عدم وجود استراتيجية «إنهاء النقاش» أن يجرى على النحو التالى:

الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك أن تسمح لى بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه، رغم أنهما لن يكونا هناك.

الأب: لا تروقنى الفكرة. أفضّل ألا تفعل ذلك.

الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا سنتصرف بمسئولية -ليس ثمة داع لقلقك. إن لديهم جيرانا بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لأى مساعدة.

الأب: فلأفكر مرة ثانية.. لا، أفضّل ألا تفعل -أود لو أن الوالدين كانا موجودين هناك.

الجولة رقم ٣

الطفل: لم لا؟ ماذا يقلقك؟

الأب: فقط لا أشعر بالارتياح لهذا. لا أعرف من سيكون موجودا هناك أو نوع المشاكل التى قد تحدث. لا أحبذ الفكرة.

الجولة رقم ٤

الطفل: أوه، هل تقول إنك لا تثق بى -هل هذا هو موقفك؟

لماذا؟ هل خالفت القانون أبداً أو حدث منى مشاكل؟ لا يمكننى تصديق هذا؟

الأب: لم أقل إننى لا أثق بك. إننى قلق من رفاقك. من يدرى ما قد يحدث هناك -قد تقيمون حفلة صاخبة، قد يقع حادث غرق. لا أدرى -فقط لا أحبذ ذلك.

الجولة رقم ٥

الطفل: حسنا، عليك أن تتساهل أحيانا. لا يمكنك الإبقاء علىّ مربوطا إلى جانبك إلى الأبد. إذا غرق أحد، فقد غرق! لابد وأنك تعتقد أننى غبى- أننى لا أستطيع العناية بنفسى. ماذا سأقول ليوسف؟ إن والدى يعتقد أننى غبى؟

الأب: اسمع، لقد أجبتك. لا أريد مزيدا من النقاش حول هذا الموضوع.

الجولة رقم ٦

الطفل: آه، طيب، وأنا لا أريد أن أتحدث إليك. كلام زبالة!

لماذا سمح الأب للنقاش أن يدوم كل هذا الوقت؟ لأنه أب لطيف. بيد أنه فى نهاية المطاف يُشعر ابنه بالاشمئزاز منه ولا يعتقد ابنه أنه لطيف بإطلاقه. لو أن الأب أنهى النقاش فى الجولة الثانية لم تكن الأمور لتتطور وتصبح على هذه الدرجة من السوء. ودون ريب لم تكن «لا» لتروق للطفل الذى كان سيعتبر الأب غير منطقى. بيد أن الحوارات القصيرة ينتج عنها عداء أقل مما ينتج من الحوارات الطويلة.

فى السيناريو السابق، لا يوجد لدى الأب ذرائع قوية يستند إليها، ويعرف الابن ذلك. يقدم الأب أعذارا واهية لرفضه إعطاء الإذن لابنه، أعذارا غير مقنعة للابن. إن

منطق الأب معيب، والأطفال يهاجمون نقاط الضعف بأقصى ما يستطيعون. والنتيجة: حوار غير مُرضٍ للطرفين.

أثناء سنوات تنشئة الأطفال، تحدث معضلات مشوّشة لا حصر لها. والأمور لا تكون دائما محصورة فى الأبيض والأسود؛ ولا تكون الإجابة واضحة باستمرار. فى أحيان كثيرة يكون على الوالدين الاعتماد فى قراراتهما على المشاعر الباطنية. وحقا، فقد بدأ الكثيرون من الخبراء يخبروننا أن المشاعر الباطنية مصدر هام موثوق للمعلومات، مصدر لا يمكن تجاهله أو إسقاطه من حساباتنا. هل باستطاعة الوالدين دائما تقديم تفسير منطقى تماما لقرار معين؟ لا. أحيانا، يكون لدى الوالدين مجرد «مشاعر داخلية». والآن، إذا كان أحد الوالدين شخصا يقول «لا» دائما، ويقيد الطفل باستمرار ويكبحه، فلابد وأن تحدث صراعات وأيضا تبعات غير مرغوب فيها لعلاقة الطفل بالوالدين. بيد أنه حينما يكون الوالدان شخصين يقولان «نعم» بعامة ولهما سجل لاتخاذ القرارات المنطقية المعقولة، فباستطاعتهما تقديم «الشعور» كسبب بين آونة وأخرى وليس عليهما أن يكونا منطقيين واضحين فى كل مناسبة. لابد أن يتعلم الطفل أن يثق بنوايا والديه الخيرة.

أما أسوأ سيناريو ممكن، فسيكون هذا الذى يتخلى فيه الوالدان عن الثقة بشعورهما تحت ضغط من الطفل ليكونا «عقلانيين»، ويسمحان للطفل بفعل شئ ينتج عنه أذى حقيقى. لدى هذا تصبح مسئولية الوالدين واضحة تماما: كان عليهما أن «يُخطئا» لصالح أمن الطفل. يجب أن يكون لدى الوالدين الشجاعة لإحباط الطفل حينما يكون ذلك ضروريا. يوضح السيناريو التالى هذه النقطة.

الجولة رقم ١

الطفل: بابا، ممكن من فضلك تسمح لى بقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى شاليه يوسف؟ لقد وافق والداه رغم أنهما لن يكونا هناك.

الأب: لا تروقنى الفكرة. أفضل ألا تفعل ذلك.

الجولة رقم ٢

الطفل: أعد أننا سنتصرف بمسئولية. ليس ثمة داعٍ لقلقك. إن لديهم جيرانا بالقرب من الشاليه فى حالة احتياجنا لأى مساعدة.

الأب: فلأفكر مرة ثانية.. أفضل ألا تفعل -أود لو أن الوالدين كانا موجودين هناك. هذا هو ما أشعر به إزاء الموضوع. وهكذا، لن تستطيع الذهاب فى عطلة نهاية الأسبوع هذه -باستطاعتك الذهاب حينما يكون والداه موجودين «يدير الأب ظهره ويمشى مبتعدا».

الجولة رقم ٣

الطفل: لم لا؟ ماذا يقلقك؟

لا يرد الأب، يتجاهل الطفل ويهتم بما يقوم به من عمل. يسير الطفل مبتعدا وهو محبط.

فى هذا السيناريو الذى جرى تصويبه، يستخدم الأب أسلوب «إنهاء النقاش» بعد الجولة رقم ٢، ويترك الطفل وهو يشعر بالتعاسة من هذه الإجابة. بيد أن هدف الأب هنا ليس جعل الطفل سعيدا؛ بل هو الحفاظ عليه آمنا. اعتمد الأب على حسه بما هو ضرورى لإنجاز هذا الهدف رافضا أن يُحوِّله عنه عدم رضا طفله.

نلاحظ أن الأب يعطى إجابة واضحة تماما فى الجولة رقم ٢، قبيل إنهاء الحديث مباشرة. ليس ثمة تردد. ليس ثمة «أُفضل ألا تذهب» بدلا من ذلك، فالإجابة قاطعة «لا». وهذا مهم جدا. إن الغموض والتردد يستدعيان النقاش. علاوة على ذلك، يعترف الأب بوضوح أن سببه قائم على العاطفة لا المنطق. يقطع هذا الاعتراف الطريق على استراتيجية الطفل لتوضيح ثقوب فى المنطق الضعيف.

حينما ينهى الوالدان، روتينيا، النقاش بعدْ إجابة واضحة فى الجولة رقم ٢، يتعلم الأطفال أن الجدال مضيعة للوقت ويتوقفون عن فعل ذلك. لن يكونوا دائما سعداء بالإجابات التى يتلقونها. بيد أن الأرجح هو أن علاقتهم بوالديهم ستكون أفضل كثيرا من الأطفال الذين يسمح لهم بالجدل. وبالطبع، فإن الوالدين غير المنطقيين، الكابحين، مفرطى التحكم فى أطفالهما ستكون لهما دائما علاقات مرتبكة بأطفالهما، حتى فى عدم وجود الجدل. وبالتقابل، فإن العقلانية الممزوجة باستراتيجيات مضادة للجدل تساعد على حماية علاقة الوالدين بالأطفال.

الجانب العملى للقواعد:

«لا نأبه بالقواعد كثيرا. ثمة بعض النظم نتمسك بها ولا أعتقد أننا نسميها «قواعد» لكن أغلب الظن فإنها نفس الشئ: لكل طفل موعد للذهاب إلى الفراش، وجبة الغداء فى الخامسة عصرا، يسمح بتناول الحلوى فى نهاية الأسبوع، لا يُفتح التلفزيون صباحا. لا أتذكر حتى كيف وضعنا تلك النظم فى البداية -لابد وأننى قلت شيئا من قبيل لا أريد التلفزيون فى الصباح، أو «الحلوى فى نهاية الأسبوع». وأعتقد أن هذا كان كافيا. أعرف أنه حينما يتعارك الأطفال أقول دائما أشياء مثل «ممنوع الألفاظ البذيئة، ممنوع الضرب» قد تكون تلك قواعد أيضاً».

«بالطبع هناك ما يطلبه الأطفال دائما -أن يذهبوا هنا أو هناك، أن يفعلوا هذا أو ذاك، أو أنهم يريدون أشياء ليست لديهم. وحينما يكون الأمر ممكنا، أحاول أن أجيب بـ«نعم» على طلبات الأطفال. هم يعلمون ذلك عنى. لكنهم أحيانا يطلبون أشياء غير واقعية؛ مثل السهر ليلة يوم دراسى أو تناول شيء خفيف قبل الغداء مباشرة. أعتقد أنهم يدركون أن تلك طلبات غير مناسبة، ومن ثم، حينما أقول «لا»، لا تدهشهم الإجابة ولا يعتقدون أن هذا ظلم. أظن أنهم اعتقدوا أن المحاولة قد تكون مجدية. وأعتقد أيضا أننى لو أجبت بـ «نعم» على مثل تلك الطلبات فإنهم سيشعرون أننى لا أهتم بهم ولا يهمنى صالحهم. ولا أعتقد أن هذا سيكون مرا طيبا».

ليست القواعد دائما ذات بنية محكمة. فبالإمكان أن تكون، كما في المثالين السابقين، توقعات منزلية منصوصاً عليها، أو غير منصوص عليها. ليس من المهم أن تكون القواعد صريحة أو مضمرة، المهم هو الحس بالنظام والهدوء الذى ينتج عن المعايير الواضحة. وجود بُنى نظامية هو نقيض الفوضى. وهذا يساعد الكبار والصغار على استغلال طاقتهم فى أمور الحياة الهامة بدلا من تبديدها فى المساومات اليومية المفرطة المرهقة. يساعد على الحفاظ على جو سلام عملى فعال فى البيت.

القواعد للأطفال الأكبر سنا والمراهقين:

«حينما كان الأطفال صغارا، كنت أعتقد أننى أسيطر على الأمور. وحقا، فبإمكانى القول إننى وزوجى كنا ندير الأمور بشكل جيد. كان الأطفال يعرفون أن عليهم إنجاز الواجبات المدرسية بعد عودتهم من المدرسة مباشرة وأنه من غير المسموح الخروج فى ليالى الدراسة. كان لكل منهم مسئوليات أسرية وكانت هناك تبعات لعدم القيام بها. كنا نلتزم دائما بمواعيد النوم. لكن، يبدو الآن وأن كل شئ قد انهار بعد ما كبر الأطفال. وحقا، فبمجرد التحاقهم بالمرحلة الإعدادية بدا وأن اللعبة قد انتهت. يقولون لنا إن عليهم أن يتأخروا فى العودة إلى المنزل بسبب بروفات المسرحيات، أو الفرق الرياضية، الحفلات. يقولون إنهم لا يستطيعون إنجاز واجباتهم المدرسية بعد العودة من المدرسة لأن المحلات تغلق فى السادسة وعليهم شراء أحذية رياضية جديدة للمباراة. يأتون بقصة مختلفة كل يوم. لم نعد نتناول وجبة الغداء كأسرة. ننتشر فى أنحاء المنزل».

يخيف الأطفال الكبار الوالدين اليوم. وعلى الرغم من أن عددا من الوالدين يتخلون عن قيادة السفينة حينما يبلغ أطفالهم سن المراهقة، يبدأ الكثيرون عملية التنازل الكلى عن مكانتهم كقادة حينما يظل الأولاد معهم إلى ما بعد سن العشرين. «كيف لى أن أضع القوانين لمن هم فى الثانية والعشرين أو الخامسة و

العشرين؟ لا يمكنك أن تخبر الكبار الناضجين بما يجب أن يفعلوه». لكن، فى الواقع، باستطاعتنا هذا. إنه منزلنا، من ثم فنحن من نضع القواعد. والأولاد أحرار فى أن يضعوا قوانينهم بمجرد أن يستقلوا فى المسكن. مثلا، عليهم أن يُخرجوا أكياس القمامة طالما أنهم يعيشون معنا، أما إذا اختاروا أن يُبقوا عليها داخل شققهم الخاصة فهم أحرار. علينا أن نصر على أن يراعوا القواعد ويتعاونوا.

هذا بالإضافة إلى أن أسلوب حياتك قد يقتضى جميع أنواع القواعد المضمرة والصريحة. وحقا، فقد تريد أن تجعل الأطفال الأصغر سنا يتبعون قواعد مبنية على قيم. مثلا، لنفرض أننا نريد تعليم الصغار الالتزام بأداء الشعائر الدينية، والتى يهملها شقيقهم المراهق. ففى تلك الحالة، علينا أن نطلب من الأولاد الأكبر سنا الإذعان للقواعد ولو شكلياً من أجل الصغار، لأنه إذا وجد الصغار أن الأكبر منهم لا يتبعون القواعد فقد لا يبدون اهتماما بها. علينا الإصرار على أن يلتزم الجميع بقواعد العائلة طالما يعيشون معنا. فنحن لا نستطيع أن نجعل الأطفال يعتقدون فيما نعتقد نحن فيه أو يشعرون بما نشعر به - لا يستطيع الوالدان فرض أنفسهم على عقول ذريتهم، أو على قلوبهم وأرواحهم. بيد أن باستطاعة الصغار، بالتأكيد، فعل ما نفعله نحن. وحتى لو لم يكن ثمة أطفال صغار عرضة للتأثر، فمن حق الزوجة والزوج العيش فى منزل تسير الأمور فيه وفقا لقواعدهم. وحقا، ففى الأجيال السابقة كان الأولاد الكبار يفعلون ما يريدون أن يفعلوه، تماما كما يحدث فى يومنا هذا. بيد أن الفرق هو أن الصغار اعتادوا احترام والديهم بدرجة عدم نقض قواعدهم فى وجودهم. ومن منطلق الاحترام، كانوا يتبعون قواعد والديهم فى حضورهم. وبدلا من اعتبار هذا السلوك نفاقا، فقد كان الوالدان وأولادهم ينظرون إليه بصفته حساسية ومراعاة للمشاعر. وهكذا تنمو النوايا الطيبة والعلاقات الحسنة.

ولنفترض أن زوجين وضعا قاعدة بعدم السماح بحلف الأيمان فى المنزل. ليس

من المهم أن يكون ذلك نتيجة تفضيل شخصي، أو مبدأ ديني، أو حتى قلق مرضي -إنها قاعدتهما. يُقسم أطفالهما المراهقون طوال اليوم مع أصدقائهم. سيعتبرون أن عدم ممارسة هذا داخل المنزل نوعا من النفاق إذ إنهم يشعرون أن حلف الأيمانات شكل مشروع من التعبير الشخصي.. هل يستطيع الوالدان الإصرار على ألا يقسم الأولاد الأيمانات في المنزل؟ نعم. فمثلا، يستطيع المدخنون أن يدخنوا كما يشاءون في منزلهم، لكنهم لا يستطيعون التدخين في أماكن عامة يُحظر فيها التدخين. عليهم اتباع القواعد. هل سيدمر إصرار الوالدين على أن يطيع الأولاد القاعدة علاقتهم معهم، أو يعيق نمو الأولاد، أو يسبب الأذى بشكل ما؟ لا. على العكس، فالأكثر خطورة هو أن يشعر الوالدان بالقرف من أولادهما لأنهم لا يتعاونون معهما ولا يطيعونهما، وهذا أكثر خطورة من أن يتبع الأولاد قاعدة معقولة. (يعني «لفظ» معقولة هنا أن القاعدة توجد ضمن النسبة الصحيحة لتدخلات العواطف السلبية، ويخطط لها في سياق العلاقة العادلة المحبة).

لا تدمر القواعد علاقة الوالدين بالأولاد؛ أما الأمومة/الأبوة غير المتوازنة وغير الصحية فتحدث الدمار. يمكن لعدم التوازن أن يحدث بنفس القدر نتيجة عدم إرساء القواعد والحدود، مثلما ينتج عن استخدام القيود المفرطة، وإبداء العداء، وعدم إمكان التنبؤ بما يصدر عن الوالدين من تصرفات وقرارات، والنزوع للصياح والعنف أو أي عدد آخر من سوء الأداء الوظيفي.

أي نوع من القواعد يمكن استخدامها في العائلة بالنسبة للأولاد الأكبر سنا كي يعيش الجميع في سلام وأمان، وبكفاءة؟ نعرض هنا مجموعة مختارة من القواعد التي وجدتها العائلات التي لديها أطفال في تلك المجموعة العمرية مفيدة:

> لابد أن يكون الطفل بالمدرسة، أو يتدرب على عمل أو يعمل بوظيفة ما كي يعيش وسط العائلة بالمنزل.

> على الجميع الإسهام فى المهمات التى تقتضيها إدارة المنزل «التنظيف، الطهو، التسوق، الغسيل.. إلخ».

> على الجميع تنظيف الصحون التى يستخدمونها.

> لابد من الكلام باحترام فى جميع الأوقات.

> مواعيد ثابتة للنوم فى أثناء الدراسة وعطلات نهاية الأسبوع.

> لابد من أن تقول إلى أين أنت ذاهب/ذاهبة، حينما تغادر المنزل.

> لابد من الاتصال بالمنزل فى حالة تغيير الخطط أو الموعد المتوقع للعودة.

> مراعاة أسلوب الزى المحترم «ممنوع الجلوس إلى المائدة بالملابس الداخلية مثلا».

نلاحظ أن كل تلك القواعد تساعد على إرساء عادات تدوم طوال الحياة، عادات لمراعاة الآخرين والمسئولية.

هل باستطاعة آباء/أمهات الأولاد كبار السن الإصرار على جلوس جميع أفراد العائلة إلى مائدة العشاء كل ليلة. ربما لا. قد يكون علينا تغيير بعض القواعد من أجل التكيف مع الوقائع العملية الجديدة فيما ينمو أفراد الأسرة. بيد أنه إذا كان لوقت العشاء قيمة مهمة، فيمكن أن يحل محله اجتماع لأفراد الأسرة كحلٍّ للجداول المتضاربة والمطالب الجديدة.

ربما يوافق الجميع على الاجتماع على وجبة مرة أو مرتين فى الأسبوع «الجمعة والأحد مثلا». يمكن لوقت التلاقى أن يحدث على إفطار أو غداء يوم العطلة الأسبوعية. وربما لا تقتضى الأمور وجود وجبة بإطلاقه. ستجد كل أسرة الحلول التى تناسبها. بيد أن الوالدين هما من يرسيان الأولويات، البُنى، والقيم بالمنزل طالما أن الأولاد يعيشون معهما. يقود الوالدان الطريق وستلعب أى خيارات يأتيان

بها –بما فى هذا التخلى عن موقع القيادة – دوراً كبيراً فى نمو أولادهما.

«أضع قواعد كثيرة لأطفالى –المشكلة أنها لا تظل قائمة أبدا. يتبع الأولاد القواعد ليوم أو يومين، ثم تنسى جميعها».

السؤال، بالطبع، هو من الذى ينسى؟ يود الأولاد، دون ريب، نسيان أى قواعد مقيدة مثل ربط حزام السيارة، وضع ألعابهم فى أماكنها، عدم السهر أيام الدراسة، عدم تناول وجبات خفيفة قبل الغداء، عدم التحدث بالهاتف بعد العاشرة مساء... إلخ إلا أن مسألة النسيان تتعلق فعلا بالوالدين. حينما ينسى الوالدان، تختفى القواعد.

من الواضح أن وضع القواعد هى جزء فقط من المهمة. الجزء الثانى –الجزء الذى يكمل المهمة – هو التقيد بها كاملة. فى الفصل التالى سنستعرض أساليب فاعلة لتنفيذ القواعد، والطلبات العادية.



8

الفصل الثامن

التهذيب بدون غضب

منع الغضب:

من المهم معرفة كيفية التحكم فى الغضب، لكن الأهم هو معرفة كيف نمنع إثارة مشاعر الغضب. وكما رأينا، فالوالدان يغضبان لتنويعة من الأسباب. وسيفيد جميع الآباء/الأمهات من ممارسة مجموعة من استراتيجيات التحكم فى الضغوط لأنها تعمل على تهدئتها وعلى منع الغضب. ولننظر إلى القائمة التالية لبعض تلك الاستراتيجيات:

- تناول الوجبات الصحية وتعاطى الفيتامينات.
- أخذ كفايتنا من النوم.
- ممارسة بعض الاسترخاء يوميا من خلال التنفس، اليوجا، التأمل
- ممارسة بعض الرياضة يوميا
- تعاطى علاجات مهدئة كلما احتجناها طوال اليوم: سوائل أعشاب «الينسون، الكمون.. إلخ» ويفضل استشارة متخصص فى الأعشاب، مساج «اليدين والقدمين»، التمشية.. إلخ.
- فترة متعة يومية «القيام بعمل يمتعنا حتى لفترة وجيزة يوميا».
- الاستماع إلى موسيقى هادئة.

– تكوين مجموعة من الأصدقاء تتضمن بعض الأصدقاء المقربين.

– تحاشى الالتزامات المفرطة، التبذير، المنبهات القوية.

هناك مزيد من الأنشطة التى تقلل الضغوط. من المستحسن انتقاء مجموعة منها واستخدامها بانتظام.

أيضا، فإن تجنب الصريخ، الزعيق، الجدل وأنواع المشاحنات الأخرى تقلل الضغوط. كما أن استخدامنا لآليات فاعلة لممارسة مهامنا فى تنشئة الأطفال تقلل الضغوط. وهذا ما يبحثه هذا الكتاب.

تفاعلات «المشاعر السيئة»:

مهما بلغت درجة هدوئنا، نُضجِنا، وحكمتنا، لن نستطيع أداء مهامنا فى تنشئة

أطفالنا باستخدام أساليب المشاعر الطيبة وحدها «١٠٠٪ إيجابية». ليس هذا فشلا من جانبنا؛ إنها طبيعة المهمة. أحيانا يكون الأطفال، مثلهم مثل الكبار، بحاجة إلى حدود واضحة وسواء أحببنا ذلك أم لم نحبه، فمن الواجب إرساء هذه الحدود باستخدام أساليب المشاعر السيئة (مثلا، أن نقول للطفل إن عليه التوقف عن نشاط معين باستخدام لفظ «لا»). علاوة على ذلك فإن ثمة أشياء يقول الوالدان إن على الأطفال فعلها، أشياء لا يعتبرها الصغار «مشاعر طيبة»، ونتيجة ذلك هي أنه حتى حينما تكون تلك الأشياء ضمن محاصصة الـ ٢٠٪، تظهر التعليقات السلبية حتميا فيما يقوم الوالدان بمهامهما:

- **طلبات «من فضلك أغلقي الكمبيوتر الآن»**
- **تعليمات «ضع حقيبتك المدرسية في مكانها على الرف»**
- **تصويبات «من فضلك وجه سؤالك إلى مرة أخرى مستخدما لهجة لطيفة».**
- **انتقادات «جوربك ليس نظيفا»**
- **الحدود وصيغ أخرى من «لا» (لا يمكنني توصيلك بالسيارة الآن).**
- **التوبيخ «أداؤك غير مُرض».**
- **شكوى «تركت الكمبيوتر مفتوحاً».**

ليست هذه قائمة شاملة. يمكن أيضا تضمين لغتنا الجسدية، نبرة صوتنا وسلوكنا في تفاعلات المشاعر السيئة. والآن، فلنُعِد قراءة الأمثلة، عن كل نمط من التخاطب.. جميع الألفاظ المستخدمة إيجابية، ليس ثمة ما هو مهين أو حتى سلبي. لكن لنتخيل أن تلك الجمل السبعة تشكل الأحاديث المتبادلة بين الأم وطفلها طوال المساء. ولنتخيل أننا أطفال نستمع إلى هذا؟ كيف نشعر؟

من المهم أن نُبقي نصب أعيننا حقيقة قوة مفعول التخاطب السلبي. وقوة

المفعول التى نتحدث عنها هنا هى القدرة على التدمير التام لما للوالدين من سلطة. فلنستخدم السلبية بحذر شديد.

يجب إضافة التهديدات التى تُستخدم من أجل تهذيب السلوك، والتهذيب نفسه إلى قائمة المخاطبات السبعة المذكورة سابقا. من ثم، فباستطاعتنا أن نرى أنه ليس ثمة مساحة كبيرة لأساليب التهذيب المرتبطة بالمشاعر السيئة فى عملية تنشئة الأطفال.

الاهتمام السلبى غير الشرطى: المشاعر السيئة غير المقيدة:

قد نعجب عن السبب الذى من أجله قد يُريد أى شخص إعطاء أطفاله اهتماماً سلبيا غير شرطى. لكننا لسنا نريد ذلك حقا- فالأمر يكاد يكون مصادفة. الاهتمام السلبى غير الشرطى هو اهتمام مشاعر سيئة يوجه للطفل دونما سبب. لنتفكر أن الاهتمام الإيجابى غير الشرطى هو اهتمام مشاعر طيبة دونما سبب أيضا، جزء من حقيقة أن الطفل موضع حب. يترك الاهتمام الإيجابى غير الشرطى الطفل وهو يشعر أنه آمن ومحبوب؛ الاهتمام السلبى غير الشرطى يتركه وهو يشعر أنه غير آمن وغير محبوب.

يمكن لهذا أن يحدث بمنتهى السهولة. مثلا، تخيلى أنك قد استيقظت ذات صباح بعد نوم مزعج جدا. تشعرين بالتذمر، بانحراف المزاج، بالتوتر والعصبية. من «سوء حظ» ابنتك أن تجد نفسها معك فى وقت أنت فيه كارثة تمشى على قدمين. والآن، تصرخين فى وجهها لسبب تافه، فيما يبدو وجهك عبوسا مريرا.

حتى فيما لا نكون موجهين انتباهنا إلى أطفالنا تحديدا، فإنهم «يتلقون» الطاقة التى تشع منا -ذبذباتنا الطيبة والسيئة. مثلا، حينما تكون الأم بالمطبخ تعد وجبة الإفطار فى وجود الأطفال بالقرب منها، فهى لا تكون فى حالة تفاعل مباشر معهم. إذا مضت تصب قهوتها وهى مبتهجة، تدندن بأغنية، سيشعر الأطفال بالاسترخاء

والأمان فى حضورها، حيث يكونون فى حالة تلقى ذبذبات إيجابية غير شرطية عن بعد. لكن إذا مضت الأم تقفل الدواليب بعنف، وتلعن بصوت منخفض وتزمجر وتهمهم باضطراب، سيتلقى الأطفال الأبرياء الموجودون بالقرب منها طاقة سالبة. سيستقبلون ذبذبات سالبة غير شرطية عن بعد. ولنتخيل تأثير ذلك لو أن عليهم تحمل هذا كل صباح.

ليس الإرهاق هو السبب الوحيد الذى يجعل الوالدين يعاملان الأطفال معاملة خشنة غير محببة. باستطاعة ذلك أن ينجم عن العواطف غير المعالجة. وكما رأينا فى الجزء الخاص بالغضب، فبإمكان تراكم الضغوط، أو مشاكل الطفولة غير المحسومة أن ينتج عنها سلوك سيئ فى الكبر.

أيضا، فقد تحدث الضغوط الساحقة «الصعوبات الزوجية، الطلاق، المشاكل المالية، المشاكل الصحية» خللا مؤقتا لدى الوالدين. كما أن الخلل الكيميائى بالجسد، أو التحديات المزاجية يمكنها التسبب فى اختلالات وظيفية مُزمنة. باستطاعة هذه العوامل أن تسهم فى حدوث نوبات الغضب العارمة، ومستوى منخفض من ضيق الخلق، وحزن معتدل مُزْمن، أو أيضا نوبات اكتئاب حادة. والنتيجة أن يجد الأطفال أنفسهم متواجدين مع كبار تعساء. قد لا يكون الاهتمام عدائيا، لكنه قد يكون غير مركز أو عميق التشتت أو سالباً بأسلوب آخر. يفسر الأطفال مشاعر والديهم بشكل شخصى. إذا لم يستطع الوالدان أن يكونا سعيدين معهم، يعتبر الأطفال أن ذلك خطؤهم وأنهم لابد وأن أتوا بأمر معيب. لا يستطيعون إدراك إمكانية أن يكون لدى الوالدين مشاكلهما الخاصة بهما. وفيما لا يقصد الوالدان إحداث أذى فى مثل تلك الأوقات، فإنهما يفعلان ذلك «مصادفة» بسبب مشاكلهما الخاصة.

الحل الوحيد هو أن يكون الوالدان سليمين وسعيدين.

أسفة. أعلم أن هذا صعب. ولنرجع إلى الجزء الخاص بالغضب فى الفصل

السادس، وإلى الأجزاء القادمة عن العواطف و التنشئة والتى تمدنا بمعلومات عن مجموعة من التدخلات التى بها نستعيد سعادتنا وسلامتنا.

وبالمناسبة، فلنبحث داخلنا عن صوت أمهاتنا المتعاطفات إذا وجدنا أنفسنا فى أى من تلك الأوضاع. لنستمع إلى تعبيرات الدعم والتشجيع. فقد يأتينا صوت هامس يقول لنا إننا نفعل ما بوسعنا وإننا نتحسن بمرور الأيام. وأيضا إننا آباء/أمهات عظام نبذل جهدنا حقا فى سبيل أولادنا. وإن قلوبنا فى موضعها الصحيح وستقودنا إلى النجاح، وإن لكل خطوة فى ذلك الاتجاه أهميتها. ليس من المهم أن تكون الرحلة بطيئة، بل المهم هو أننا على الطريق السليم. علينا فقط أن نستمر فى التحرك قدما. وحتى لو أنه قد مضى علينا وقت طويل ونحن نجاهد فإن بإمكان الشفاء أن يحدث فى أى وقت.

التهذيب: أين نبدأ؟

إن منهج «تنام» -تدخل المشاعر الطيبة بالتعليق والنعوت والمكافأة الذى ناقشناه فى الفصل الرابع -هو بالفعل أقوى وسيلة لدينا للتهذيب. إذا كنا نحاول أن نحسن سلوك أولادنا علينا أن نجرب هذه الاستراتيجية أولا. ورغم أنها لا تأتى بنتائج فورية، فإنها تأتى بنتيجة مؤكدة دائمة فى غضون عدد من الأيام أو الأسابيع. ولنتذكر أن تحقيق نتائج فورية ليس هدفنا. فإن كان تحقيق تلك النتائج الفورية هو غايتنا، فما علينا إلا أن نصرخ فى أطفالنا. يبدو الصريخ وأنه يأتى بنتائج فورية، رغم أنه لا يؤدى إلى تغيرات بعيدة المدى فى السلوك، كما أن له آثارا جانبية سيئة مثل تدمير الحب، وقدرتنا على التربية وصحة أطفالنا النفسية والعقلية. ما نبحث عنه حقا فى التغيرات السلوكية هو نتيجة يمكن أن تستمر من خلال استراتيجية تُقَوِّى العلاقات.

رسائل «أنا»:

نستعرض هنا منهجا تمهيديا «لِلتهذيب» بالمشاعر السيئة المعتدلة.

لهذا الأسلوب معدل نجاح منخفض مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عشر سنوات، لكنه يراعي الاحترام، بدرجة أنه من المجدى استخدامه بين آونة وأخرى مع الأطفال فى هذه المرحلة العمرية «لنوضح لهم أننا نعتقد أنهم يستحقون فرصة يعاملون فيها مثل الكبار». وفى الواقع، فهذا أسلوب نستخدمه مع الكبار. إذا سار كل شئ على ما يرام، فيمكننا استخدامه مع الأطفال فى سن العاشرة وخلال سنوات المراهقة.

يقتضى هذا الأسلوب، بشكل أساسى، التعبير عن مشاعرنا. فإننا باستخدامنا لفظ «أنا» أو ضمير المتكلم، فإننا بذلك ننص على ما نشعر به أو ما نحتاجه كما فى الأمثلة التالية:

- **«أريد أن أتمتع بالهدوء الآن».**
- **«لا أحب أن يزعجنى أحد أثناء نومى».**
- **«أحتاج إلى مساعدة فى المطبخ».**
- **«لا أستطيع التركيز على عملى».**
- **«لا أستطيع الاستماع إلى شخصين فى نفس الوقت».**

لدى الأولاد الأكبر سنا، والكبار نزوع لفهم الطلبات المضمرة فى مثل تلك الجمل. بالنسبة لهم «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تعنى «فضلا، التزموا الهدوء الآن». إذا كان لدينا علاقة قائمة على الاحترام مع أطفالنا الأكبر سنا، ستكون رسالة «أنا» كافية لهم ليقوموا بالتغير السلوكى المضمر. بيد أن صغار الأطفال لا يستوعبون هذا دائما، من ثم، فقد يكون علينا استخدام صيغة طلب مباشر بعد النص على رسالة «أنا». مثلا:

- **«أريد أن أتمتع بالهدوء الآن. فضلا، اخفضى صوتك».**
- **«أحتاج إلى مساعدة فى المطبخ. جميلة، من فضلك ضعى الصحون فى الغسالة».**

الجزء المهم فى رسالة «أنا» هو أنها جميعها عن الأب/الأم. ليست عن الطفل بإطلاقه. «أريد أن أتمتع بالهدوء الآن» تختلف اختلافاً كبيرا عن «إنكم تحدثون كثيرا من الضوضاء». الجملة الأولى هى عما يحتاجه الأب/الأم، وتوحى الثانية بأن الأطفال يأتون بخطأ ما. لنرجع إلى الجزء الخاص بالبرمجة الإيجابية من أجل إعادة النظر فى هذا المبدأ الها.

قاعدة جدتى:

تتخذ قاعدة جدتى مكانا بين أسلوب المشاعر السيئة وأسلوب المشاعر الطيبة وذلك لأنها تجمع بين تعليمات غير محببة ومكافأة محببة

وهذه بعض الأمثلة:

- **«بمجرد أن تضعى لعبك فى أماكنها، يمكنك الخروج للعب».**
- **«حينما تنتهى من واجباتك، يمكنك الجلوس إلى الكومبيوتر».**
- **«حينما تكتب لى اعتذارا، سأفكر فى طلبك».**

تبدأ الجملة بأحد التعليمات للقيام بشئ غير محبب نسبيا وتنتهى بفرصة لفعل شئ يحبه الطفل.

وفى الواقع فإن قاعدة «جدتى» تمنع المشاكل. بدلا من أن نسمح للطفلة بأن تخرج للعب ثم نجاهد معها كى تضع ألعابها فى أماكنها، فإن الأم هنا تستخدم بمهارة وقت اللعب كحافز لفعل مهمة غير محببة.

وبالمثل، بالإمكان استخدام أى فرصة محببة كحافز لأداء نشاط غير مُحبب.

تكمن الخدعة فى قاعدة «جدتى» فى بنيتها: «بمجرد/ حينما (تكتمل مهمة غير محببة).. أنذاك (يتاح قضاء الوقت المحبب).

هذه البنية تختلف عن الرشوة. تبدأ الرشوة بـ «إذا». تُلقِى «إذا» بالكرة فى

ملعب الطفل/الطفلة. وكما أوضحنا من قبل (فى الجزء الخاص بالمكافآت بالفصل الرابع) فهذا هو المكان الخطأ لوجود الكرة.

لا يسمح الوالدان بأى نشاط محبب أو أية مزايا قبل اكتمال المهمة غير المحببة. فالافتراض هناك هو أن تلك المهمة ستكتمل فعلا. بالطبع، فمن الممكن أن يقرر الطفل أن الفائدة لا تستحق عناء المهمة التى سبقتها. بيد أنه، حتى إذا رفض الطفل العرض، فالوالدان هنا قد حافظا على وضعهما كمصدر للسلطة. لن يفتح الكومبيوتر حتى ينتهى الطفل من واجباته المدرسية. فالوالدان لا يُجبران أطفالهما على فعل أى شئ؛ الأحرى هم يضعون شروطا من أجل الإلهام والحفز. فللأطفال إرادة حرة.

قاعدة ×2

قاعدة ×2 شكل من التهذيب وحينما تُستخدم وفقا للتعليمات التالية تحول دون غضب الوالدين. وهذا، فى حد ذاته، إنجاز. كما أنها تؤدى إلى تغير سلوك الطفل، وهو أمر على نفس الدرجة من الأهمية.

قاعدة ×2 تتعلق بشكل أساسى بالقواعد وبالطلبات التى نوجهها لأطفالنا. تقتضى بأن نتوجه إلى الطفل بطلب بما لا يزيد عن مرتين. لدى غالبيتنا الصبر الكافى لأن نطلب مرتين، فيما أننا لا نملك الصبر للطلب ثلاث، أربع، خمس، أو عشر مرات. تعمل قاعدة ×10 بالأسلوب التالى: نوجه الطلب مرة واحدة بلهجة كلامنا المعتادة. ثم نوجهه بلهجة أكثر حزما بقليل. ثم بصوت أعلى فى المرة الثالثة، ثم بقدر من نفاد الصبر فى الرابعة، ونستمر ست مرات بعد ذلك، إلى أن تحمرَّ وجوهنا ويخرج الدخان من آذان، ونصيح بأعلى صوتنا. والآن، يستجيب الطفل. فقد تعلم ألا يستجيب حتى تتاكنا الهستريا. يدربنا الطفل على التصرف بهستريا «لأنه لا يستجيب إلا آنذاك». ونُدربه نحن على صم الآذان فى مواجهة نبرة الصوت المعتادة اللطيفة. هذه هى قاعدة ×10.

الأمر بسيط جدا:

قاعدة ×2 بسيطة جدا: لا تطلب أكثر من مرتين أبدا. يلى ذلك التعليق.

ثمة خطوات ثلاث لقاعدة ×2:

الخطوة الأولى: إعطاء المعلومات أو توجيه الطلب.

يُستخدم منهج المعلومات لتصويب سوء سلوك مُزمن. لنفترض أن الطفلة تترك ملابسها على أرضية غرفة النوم يوميا. هذا مثال على النص على المعلومات، «لا نترك الملابس على الأرض لأننا قد نطؤها بأقدامنا ونتلفها. توضع الملابس بالدولاب أو على الشماعة». وكما نرى، فإن بنية النص على المعلومات هى كالتالى:

«نحن لا نفعل س بسبب ص. نفعل س بدلا من ذلك». نوضح للطفلة الخطأ فى سلوكها والسبب فى أن هذا السلوك خاطئ، ثم نرشدها إلى خيار للسلوك السليم. المثال الآخر هو لطفل يشتم شقيقه دائما. قد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «نحن لا نشتم الآخرين لأن هذا يؤذى مشاعرهم. إذا لم يعجبنا سلوكهم بإمكاننا أن نقول لهم هذا». وبالمثل، حينما يضرب طفل شقيقته حينما تُغضبه، تقدم الأم المعلومات كالتالى: «لا نؤذى الناس حينما لا يعجبنا سلوكهم لأن من حق الجميع أن يعيشوا فى أمان فى هذا البيت. استخدم الكلام بدلا من الضرب». أما بالنسبة للطفل الذى دائما ما يهمل الاتصال بالمنزل حينما يتأخر عن موعده فقد ينص الأب على المعلومات بالأسلوب التالى «من الضرورى ألا تَبقى خارج المنزل بعد الموعد المحدد دون أن تتصل وتخبرنا لأننا نقلق.عليك التفكير فى أسلوب موثوق كى تتذكر أن تتصل حينما تتأخر».

تُستخدم صيغة الطلب من الخطوة الأولى حينما يوجه الوالدان للطفل طلبا معينا. لا تستخدم صيغة الطلب فى حالات السلوك الإشكالى المزمن ولا فى حالات سوء السلوك ككل، بل حينما نريد من الطفل أن يفعل شيئا بسيطا مثل وضع

فنجانه فى المطبخ أو البدء فى عمل الواجب المدرسى أو خفض صوته. مثلا نقول «من فضلك ضع قميصك فى الدولاب» أو «من فضلك أغلق فمك وأنت تمضغ الطعام».

الخطوة الثانية:

نكرر المعلومات أو الطلب ثم نضيف تحذيرا من التبعات. هذا مثال على الخطوة الثانية التى تلى النص على المعلومة «بالنسبة لسوء سلوك مزمن» «طلبت منك أمس ألا تتركى ملابسك على الأرض كى لا تتلف. أريدك أن تضعيها فى الدولاب أو فى سلة الغسيل. من الآن فصاعدا إذا وجدت ملابسك على الأرض سيحدث التالى».. (التالى هو التبعة السلبية. وسنناقش ما يحتمل أن تكون فى جزء قادم).

نلاحظ أن الخطوة رقم اثنين تكون قاعدة «من الآن فصاعدا». يعنى هذا أن المرة الثالثة التى تترك فيها الطفلة على الأرض، وبعد ذلك فى المستقبل، ستُخبر تبعة سلبية لسلوكها هذا. وهذه أمثلة أخرى «من الآن فصاعدا، إذا نسيت الاتصال بالمنزل حينما تتأخر سيحدث التالى...». «من الآن فصاعدا إذا تركت كتبك على الأريكة سيحدث التالى». حينما نضع قاعدة نحاول أن نجعلها عريضة بقدر الإمكان. إذا دأب الطفل، مثلا، على «عض» المولود، لا تستخدمى لفظ «عَضّ» حينما تضعى القاعدة.

أبقى على القاعدة ملتبسة ومفتوحة بقدر استطاعتك. وفى هذه الحالة استخدمى مثلا كلمة «تؤذى»: «من الآن فصاعدا إذا آذيت المولود سيحدث التالى---». إذا لم تفعلى هذا سيقول الطفل «لقد قُلتِ عضْ ولم تقولى قَرْص».

هذا أيضا مثال على الخطوة الثانية التى تلى توجيه طلب بفعل معين: طلبت منك منذ لحظة (دقائق، نصف ساعة) وضع قميصك فى الدولاب. إذا لم تفعل هذا فى خلال دقيقتين سأضعه بنفسى وسيحدث التالى---».

الخطوة الثانية: للطلب هى تحذير من أنه فى وقت قريب جداً «حينما أعدّ إلى خمسة»، «خلال الدقائق الخمس التالية» أو «بحلول الساعة السادسة مساء» - ستحدث تبعة سلبية إذا لم يُلبِّ الطلب.

من المفيد هنا أننا إذا اخترنا العد، فالرقم المفضل الوصول إليه هو خمسة. فإن العد إلى ثلاثة لا يمنح الطفل وقتا كافيا.

وحينما تبدئى العد استمرى،ولا تقطعى عدك بالحديث. أفضل طريقة للعد هى التالية:

- هذا ١
- هذا ٢
- هذا ٣
- هذا ٤
- هذا ٥

انتهى. عدى ببطء. فأنت تريدين أن ينجح الطفل. بيد أنك إذا وصلت إلى رقم خمسة، يكون الوقت قد فات. لابد أن تحدث التبعة السلبية. تأكدى أن تُبَينى هذا للطفل قبل أن تبدئى العد.

الخطوة الثالثة: الوفاء بالوعد:

لقد وعدنا بتبعات سلبية. إذا لم نحصل على ما طلبناه لدى الخطوة الثانية علينا أن ننفذ الوعد.

إن لعدم الوفاء بالوعد عواقب وخيمة فى عملية التنشئة يتسبب هذا فى أن يتعثر برنامجنا للتهذيب (التربية، التنشئة الاجتماعية والإرشاد) بكامله. نفقد المصداقية ومن ثم يشعر الأطفال بأنه من غير الضرورى أبدا أن يفعلوا ما نطلبه منهم.

يعلمون أن بإمكانهم دائما انتزاع أنفسهم بعيدا عن التبعات البغيضة. سيفعلون على الدوام ما طلبنا منهم عدم فعله «لا خوف لديهم من عقاب» وسينتهى بنا الأمر إلى الاستياء الدائم منهم. كما أن عجزنا يعرضهم للمخاطر الكبيرة. حينما نشعر بالانسحاق والاستياء، نتوقف عن التمتع بأطفالنا وحبهم، وسيشعرون بهذا. يضر رفضنا لأنفسنا ولهم بعلاقتنا معهم -مصدر قوتنا الحقيقية لتربيتهم.

هذا علاوة على أن بإمكان خبرة الرفض الأبوى/الأمومى أن تكون كارثية بالنسبة لنمو الأطفال، ويكون لها آثارها السلبية التى تدوم طوال الحياة أحيانا. إن وظيفتنا هى حماية هذه العلاقة من أجل سلامة الأطفال النفسية والعقلية.

وحقا، فإن قدرتنا على تهذيب أطفالنا هى شكل من الحماية تساعد الطفل على أن يظل موضع حب. بالإمكان أن يفقد الطفل امتيازا ما أو شيئاً يملكه، ولا يجوز أن يتعدى هذا ما يحرم منه القدر- ولوقت قصير فقط.

لكنه لا يجوز أبدا أن يفقد حب الوالدين أو أحدهما. وطالما أننا نحب أطفالنا، فليس ثمة ضرر فى أن ييتئسوا من تلقيهم تبعة سلبية. وحينما نتبع الإجراء الصحيح لاختبار العواقب المناسبة، فلن نتسبب أبدا فى حدوث ندبات عاطفية دائمة.

إن «العقاب» و«التبعات السلبية» مترادفان بالنسبة لهدفنا وهما متمايزان عن «سوء المعاملة». إن سوء المعاملة والانتهاكات -الاعتداء اللفظى أو الجسدى- ممارسات غير مقبولة أبدا فى أية علاقة، وبالتأكيد فهى ليست مقبولة فى علاقة الوالدين بالأطفال. إن بإمكان سوء معاملة الأطفال وانتهاكهم التسبب فى تبعات عاطفية دائمة. كما أن رفض الطفل هو من إساءة المعاملة لأنه يتضمن إهمال أكبر احتياج أساسى له، أى الحب. يكاد يكون الرفض مؤكدا حينما يفتقد الوالدان أو أحدهما الشجاعة لتهذيب الطفل. سينتج الدمار عن الاشمئزاز الواضح الذى

سيبديه الوالدان فى النهاية من السلوك غير المهذب للطفل.

بإيجاز، إن عدم استطاعة الوالدين تهذيب أطفالهما ليس صحيا بإطلاقه. من المفترض أن الوالدان ناضجان، مدرسان، مرشدان، حكيمان، محبان. تبدأ أجراس الإنذار فى الرنين لدى فقدانهما مكانهما.

لماذا العقاب؟

يشعر البعض أن العقاب أو التبعات السلبية لا يجوز لها أن تكون ضرورية فى تنشئة الأطفال. يسألون «هل نريد أطفالا لا يفعلون ما يخبرون به لأنهم فقط يخافون التبعات السلبية؟ هذا أداء وظيفى منخفض المستوى! لا يجوز أن يفعل الأطفال شيئا نتيجة الخوف -عليهم فعله لأنهم صالحون، أذكياء، وعقلانيون. لابد وأن يلّهموا فعل الصواب من تلقاء أنفسهم. لماذا يكون علينا التهديد بالعقاب؟ لابد وأن يكون التفسير العقلانى كافيا.

غالبية الذين يتخذون هذا الموقف يستخدمون بالفعل تبعات سلبية مع أطفالهم لكنهم يُغفلون تعريفها بصفتها عقوبة لأنهم يخلطون بين العقاب وإساءة المعاملة. يشعرون أن التبعات المنطقية القائمة على الاحترام ليست تبعات سلبية لأنها ليست إساءة معاملة أو انتهاك. إلا أن بالنسبة لهدفنا، فإن أى تدخلات مشاعر سيئة تحدث نتيجة لسلوك الطفل غير المرغوب فيه هى تبعات سلبية لسلوكه.

مثلا، حينما تخبر الأم طفلها الصغير أنه إما أن يتوقف عن الصراخ فى أذنها أو ينزل عن حجرها فإنها تعرض عليه عاقبة سلبية «وفقا لتعريفنا».

وبالمثل حينما تخبر الأم ابنها المراهق أنها ستقوم بفصل خط موبايله حتى يسدد نصيبه فى الفاتورة فإنها تعرض عليه تبعة سلبية. وجميعنا يخضع لنفس التبعات السلبية فى مجتمعاتنا -تُقطع الحرارة عنا إذا لم نقم بتسديد فاتورة التليفون.

هذا بالإضافة إلى أن حقيقة أن الأطفال يفعلون الصواب بطبيعتهم بمجرد إدراكهم له هي محل تساؤل هل يفعل الناضجون الصواب دائما لأنهم عقلانيون، أذكياء وقادرون على حل المشاكل؟

ليس دائما. ومثلاً، فلننظر إلى قيادة السيارة بسرعة.

نتخيل أن الكبار العاقلين لابد وأن يُدركوا أن القيادة السريعة قد تؤدى إلى الحوادث بما فى هذا تحطم السيارة أو فقدان الحياة أو عضو من أعضائنا. لكن ثمة كبار كثيرون لا يُبطئون فى قيادة السيارة إلا بعد دفع غرامة مالية كبيرة «عقاب». هؤلاء الأشخاص يعرفون بالفعل حقائق الوفاة الناتجة عن الحوادث. لا تعوزهم المعلومات. لكن، حينما يكونون فى عجلة من أمرهم تختفى معرفتهم، ونجد أنهم، فقط فى مجال القيادة، لا يتبعون النهج العقلانى. أ من العقلانية أن يدخن الكبار السجائر مع معرفتهم بتبعاتها على الصحة؟ أمن العقلانية أكل كميات كبيرة من السكريات والدقيق الأبيض؟ وعلى الرغم من وفرة المعلومات، فإن الكبار دائماً ما يتورطون فى عادات غير صحية وتكون «العاقبة الطبيعية» لبعضهم هى الأمراض الفتاكة. فهل من الإنصاف أن نتوقع من الأطفال القدرة على أداء أرفع مستوى من أداء الناضجين، وأن نفترض أنهم سيفعلون الصواب لأنهم يفهمون أنه صواب؟

نعم، ثمة أطفال يتصرفون كما يجب بمجرد تفسير الأمور لهم، وقد لا يحتاجون أبدا للتبعات السلبية لإدراك ما يجب عمله. بيد أن القلة القليلة من الأطفال لديهم القدرة على العمل بهذا المستوى. وينطبق الشئ ذاته على الكبار.

من المؤكد أنه لابد من مخاطبة الطفل عقلانيا أولا قبل أن ننتقل إلى منهج التبعات. بيد أنه حينما يكون من الضرورى تطبيق التبعات، فبإمكاننا أن نثق تماما أننا نستخدم شكلا فاعلا، مؤثرا، وينم عن الاحترام. وبعد كل شئ، فإنه فى حالة استخدام القاعدة ×2 فإن الطفل فى الواقع يختار تبعته بنفسه لأننا دائما نعرض

عليه خيار الإذعان لطلب الأب/الأم أو قبول التبعة. لا يعاقَب الطفل أبدا قبل عرض الخيار عليه. لا يعاقب طفل أبدا على ذنب ارتكبه «للمرة الأولى»، أيا كان هذا الذنب؛ أما في حالة سوء السلوك المنتظم فلا يجوز أن يعاقب قبل المرة الثالثة من ارتكابه نفس المخالفة. يمنح الطفل كل الفرص لاختيار الإذعان، ومعه الحرية في اختيار العقاب.

بيد أن ثمة آباء/أمهات لا يستطيعون، في الواقع، تحمل تنفيذ الخطوة الثالثة. وهذه هي الخطوة المؤسفة، حيث يتلقى الطفل التبعة السلبية ويصبح بائسا. لكننا إذا كنا قد تعلمنا كيف نتقبل عواطف أطفالنا السلبية ونرحب بها ونعمل معها «الفصل الخامس عن التدريب العاطفي» لن نجد مشكلة في تنفيذ تلك الخطوة. لكن إذا كنا نريد أن نرى أطفالنا سعداء طوال الوقت فإننا سنواجه مشكلة كبرى في تربيتهم. سنجد صعوبة في تهذيب الأطفال كما يحتمل لنا أن نجد مشقة في وضع الحدود السليمة، وفي قول «لا» في الوقت المناسب.. إلخ. والأمر كذلك، فإن علينا أن نتوجه إلى الأم المتعاطفة داخلنا التي ستساندنا في لحظات التربية الصعبة تلك وتذكرنا أننا نفعل الصواب تجاه أطفالنا بل حقا، نفعل الشئ الأفضل لأننا نمنح أطفالنا أما أو أبا قويا ودعامة قوية في الحياة. إننا بذلك نقدم لهم نموذجا للحدود السليمة، الشجاعة، الإيثار، لفعل الصواب حتى حينما يكون ذلك غير مريح وغير محبب لنا شخصيا. ومن خلال ذلك، فمن المؤكد أن ينمو حب أطفالنا لنا، لا أن يتقلص.

بيد أن ثمة مشكلة. بالنسبة لبعض الأطفال: تكون الخطوة الثالثة أكثر من مؤسفة؛ بالإمكان أن تتسبب في اهتياج بعض الأطفال بحيث تتملكهم الهستريا بل وحتى نوبات العنف الجامح. بتعبير أخر، يمكن لتلك الخطوة أن تبعث شديد الخوف في الوالدين. يكتشف أطفال كثيرون، عن طريق الصدفة، قُدرتهم على التغلب على الموقف ببث الخوف العاطفي والجسّدي في نفوس الكبار. كثيرا ما يحدث

الاكتشاف أثناء سنوات الطفل المبكرة الأولى. ألم تشاهد موقفاً تمكنت طفلة فى الثانية من عمرها من أن تُجبر جميع الكبار المحيطين بها، بمن فيهم المربية، الأم، والأب- على فعل «ما تريده؟». فى الأيام الخوالى، قبل عصر الأمهات والآباء المستنيرين، لم يكن هذا ليحدث أبدا لأن الكبار لم يكونوا يترددون فى ضرب الطفلة الصغيرة كى تعود إلى رشدها وكى يستعيدوا هم التحكم فى الموقف.

لكننا الآن نأبى على أنفسنا استخدام العنف العشوائى فى تنشئتنا للصغار. لكن، هل نحن على علم بالخيارات الأخرى؟ هل الإذعان للطفلة هو الخيار الوحيد أمامنا؟ لا.

لا يجوز أن تكون حقيقة الضوضاء الفظيعة التى تحدثها الطفلة سببا فى تحاشينا الخطوة رقم ٢. وحتى لو كانت الطفلة فى السابعة عشرة من عمرها وطولها ١٧٠سم ووزنها ٥٥ كجم، لا يجوز أن يعترى الوالدين القلق من استخدام الخطوة الثالثة. لنتذكر: الخطوة رقم ٣ خطوة مؤسفة، إنها الشِق الذى يتلقى فيه الأطفال تبعات سلبية ويصبحون تعساء. بالنسبة لمجموعة الأطفال هذه يمكننا وصف الخطوة رقم ٣ كالتالى: هذه هى الخطوة الصعبة، الشق الذى يتلقى فيه الطفل/الطفلة تبعة سلبية ويلجأ إلى الأساليب العنيفة المسرحية.

من ثم، ماذا لو قرر الطفل أن يدخل فى نوبة غضب تثير المشاعر السلبية «الصراخ»؟ إذا أتى الطفل بتهديدات صاخبة، يمكننا تجاهلها ببساطة. أما إذا عمد الطفل إلى تدمير ممتلكات غيره أو مارس العنف على الآخرين، فعلينا كبحه ونقله إلى مكان أكثر أمنا، أو إبعاد الآخرين عنه. أما إذا كان الطفل كبيرا فبإمكان الوالدين اللجوء إلى أساليب أخرى مثل استدعاء بعض الكبار ليحيطوا به ويحتووا عدوانه. يمكن لمن نستدعيهم أن يكونوا جيراناً أو أقرباء، أو أى أشخاص متاحين لنا ويمكننا الاستفادة منهم فى الموقف. إن الإذعان للعنف «الإرهاب المُصغَر» يضمن الإكثار منه. على الوالدين أن يوضحا للأطفال أنهما لا يخافان. وحقا، فإن

على الوالدين، طوال تلك المسرحية، أن يتسما بالعقلانية والنضج والهدوء. من المهم، بل والحاسم، ألا ينضم الوالدان للأطفال باستخدام أساليب سلوك غير ناضجة، غير صحية أو مدمرة. لابد من وجود من هو ناضج. شخص يُمثّل نموذجا ويمسك بزمام الموقف ويتحكم. لابد من وجود من يوفر النموذج المعياري الهادئ. وهذا الشخص لابد من أن يكون الأب/الأم.

إذا كنا نتعامل مع طفل يلجأ إلى استخدام جميع المحاذير حينما نجرؤ على تطبيق الخطوة الثالثة «التبعة السلبية»، علينا القيام بتدريبات على تلك المواقف فى مخيلتنا. لنتبدع قصة نقوم فيها بتطبيق التبعة السلبية، ونشاهد نوبة العنف و الغضب ونسيطر على الموقف بهدوء طوال الوقت. ستساعدنا أحلام اليقظة هذه على استزراع ممرات عصبية نحتاجها حينما نقوم بتنفيذ مهمة التهذيب على أرض الواقع.

رجل الشرطة داخلنا:

والآن، لنَعُدْ إلى الموضوع. كيف ننفذ التبعات السلبية؟ ما الخطوات المحددة التى يقتضيها هذا؟

من المفيد، فى استخدام نظام التبعات السلبية، أن نُلقى نظرة على نظام العدالة المتبع فى عالم الكبار. تبدأ معالجة الجريمة بضابط الشرطة. فى البيت، ضابط الشرطة هو الأب/الأم. بيد أننا لكى نفهم دور رجل الشرطة، سنتفحص العملية التى تحدث حينما يوقف الضابط سائقا يتجاوز السرعة فى الطريق.

تخيل أنك السائق. يشير إليك الضابط ويؤشر لك كى توقف السيارة إلى جانب الطريق. يقترب ويطلب منك فتح نافذة السيارة. هل يحمر وجهه أو يصرخ فيك؟ لا يحدث هذا عادة، علاوة على أن ذلك سيكون أمرا مرهقا جدا. لأن الموقف يتكرر طوال اليوم. المرجح هو أنه سيطلب منك بأدب أن يرى رخصتك. ثم يكتب بعض الأشياء بهدوء شديد ويعطيك بطاقة ويتمنى لك يوما سعيدا!

- لا يتملكه الغضب، ومن المؤكد أنه لا يصرخ ويصيح.

- لا يعطيك محاضرة حول سلوكك غير المسئول الخطر.

- لا يرفضك عاطفيا «لا يبدى كراهية لك أو يعاملك بأسلوب ينم عن عدم الاحترام».

- يهذب سلوكك بفعالية «يساعدك على القيادة الآمنة فى المستقبل».

كيف يساعدك على القيادة الآمنة في المستقبل؟ يفرض عليك غرامة ويعطيك بطاقة بذلك.

ما البطاقة؟

البطاقة هى التبعة السلبية. ولكى تكون فاعلة، يجب أن تكون البطاقة «بغرامة مناسبة». إذا كانت الغرامة قليلة جدا، لن تتعلم الدرس، كما أنه لا يجوز أن تكون مبالغا فيها. الطريقة هى أن نجد أقل ثمن يمكن أن يدفعه الشخص العادى كى يغير سلوكه/سلوكها. إذا كان المبلغ هو ٥٠٠ جنيه فهذا يعنى إفراطا فى العقوبة. ولنقل إن معظم الأشخاص العاديين سيغيرون سلوكهم إذا أجبروا على دفع مائة جنيه عن كل سلوك خاطئ. وهذا ما نسميه بطاقة «بغرامة مناسبة».

من ثم، يعطى رجل الشرطة غرامة قدرها مائة جنيه لمن يتجاوز السرعة. وفى الواقع، فإن هذه «تبعة غير منطقية» لتجاوز السرعة. فمن المنطق أن تكون تبعة خرق قوانين الطريق هى سحب السيارة، أو على الأقل سحب الرخصة. ويجب تنفيذ هذا إذا تكررت تلك المخالفة عدة مرات. بيد أنه بالنسبة للشخص العادى الذى يرتكب المخالفة بين آونة وأخرى، فإن العقوبة التى توقع هى الغرامة المالية.

لا تعتمد فعالية بطاقة الغرامة على كونها منطقية. بل على أنها «الثمن الصحيح» الذى يدفعه مرتكب المخالفة. من ثم فلا بأس من استخدام التبعات غير المنطقية، أى العقوبات التى لا ترتبط إطلاقا بالجريمة. من ثم، فإننا باستطاعتنا، فى تنشئتنا

لأطفال، أن نجد «تبعة منطقية ثمنها مناسب» أولا، لكن إن لم يكن هذا متاحا، فلا بئس من استخدام «تبعات غير منطقية ثمنها مناسب».

ماذا إذا لم يدفع السائق المسرع الغرامة؟

هذا سؤال وجيه! لكن، قبل أن نجيب عنه فلنتأمل سيناريو آخر. نفترض أن السائق الذى تجاوز السرعة تضايق من الضابط الذى أوقفه ثم أخذ البطاقة ومزقها وبصق فى وجه الضابط.

ماذا يحدث آنذاك؟

بالإمكان أن يذهب الشخص إلى السجن لتحديه نظام السلطة. إن الشخص الذى يلكم رجل الشرطة ويسبه أو يبصق فى وجهه سينال عقوبة شديدة أشد كثيرا من مجرد الغرامة المالية. فى المجتمعات المتحضرة، علينا أن نبدى الاحترام للسلطة، وإذا فعلنا خلاف ذلك فإن العقوبة كبيرة، أى السجن.

هناك أمر آخر بإمكاننا التفكير فيه. لنفترض أن سائق السيارة المسرعة كان، فى الواقع، يقود سيارة مسروقة بها ضحية مخطوف قد قُتِل ووضع فى شنطة السيارة. هل يحصل على إيصال مخالفة؟ إن الشخص الذى يرتكب جرائم خطيرة يذهب إلى السجن.

وأخيرا، لنَعُدْ إلى سؤالنا. ماذا يحدث إذا قام السائق، بعد مغادرة رجل الشرطة المكان، بتمزيق التذكرة وإلقائها من النافذة؟ فى البداية، سيتلقى إنذارا بتسديد الغرامة. ثم، تتضاعف الغرامة. وإذا استمر فى تجاهل الاستدعاءات فقد ينتهى به الأمر فى السجن. يذهب الشخص إلى السجن لعدم دفعه الغرامة.

والآن، فلنفكر مثلما يفكر رجل الشرطة:

- إذا رفس الطفل أمه ونعتها بألفاظ بذيئة وأحدث دمارا وفوضى بالمنزل حينما تبلغه بالعقوبة، فهو يتحدى السلطة فى المنزل «أنت»؛ فهو مؤهل للذهاب إلى السجن «تنفيذ عقوبة شديدة».

– إذا لكم شقيقته الصغيرة فى عينها، وكتب بالحبر على الأثاث، أو جلس فى منتصف الطريق ليرى ما يمكن أن يحدث، فهو يرتكب جريمة خطيرة. بالنسبة للأطفال، فإن الجريمة الخطيرة هى أى سلوك خطير أو مدمر. وبذلك ليصبح مؤهلا لما يعادل السجن.

– إذا أبلغت طفلك بالعقوبة «إيصال الغرامة» ولم يذعن الطفل «يدفعها». إذا فهو مؤهل لما يُعادِل السجن.

التبعات السلبية التى تحقق نجاحا:

شريف يترك ملابسه على الأرض. استمر هذا أسابيع. تقرر الأم استخدام القاعدة ×2، وتقوم بالخطوة رقم ١. رغم أنها قد ذكرت له المشكلة مرات عديدة، فحينما تقوم بالخطوة الأولى تفعل ذلك وكأنما لم تَتَحدث عن المشكلة أبدا من قبل. تلاحظ الأم أن الطفل قد وضع ملابسه فى مكانها يوم الثلاثاء، ثم عاد وتركها على الأرض يوم الأربعاء. تقوم الأم بالخطوة رقم اثنين وتقول له «شريف، طلبتُ منك يوم الإثنين ألا تترك ملابسك على الأرض لأن الملابس التى تُترك على الأرض تتلف. قلت إن عليك وضعها فى الدولاب أو فى سلة الغسيل. ومن الآن فصاعدا، كلما وجدت ملابسك على الأرض سأضعها فى مكانها بنفسى، أما أنت فستكتب لى ملء صفحة كاملة التالى «مكان الملابس فى الدولاب أو فى سلة الغسيل لأن وضع الملابس على الأرض يعرضها للتلف». وسأتسلم منك الصفحة فى السادسة مساء.

وفى يوم الخميس نسى شريف مرة أخرى أن يضع ملابسه فى مكانها. لاحظت الأم ذلك مباشرة بعد أن غادر شريف المنزل إلى المدرسة. وضعتها فى مكانها. حينما وصل شريف فى الرابعة والنصف رحبت به الأم وقدمت له وجبة خفيفة وذكرت أنه كان عليه أن يكتب الصفحة ويسلمها فى الساعة السادسة. قالت ذلك بهدوء شديد ومرة واحدة فقط. إن «تذكرة الغرامة» تقوم بعبء إلقاء الدرس كاملا.

تحل محل كل الكلام، المحاضرات، التوبيخات، التأنيب، الشكاوى، والأصوات المرتفعة.

توصلت الأم إلى أن كتابة تلك السطور ستسغرق من يوسف ما بين ١٠ دقائق و ١١ دقيقة. لكنها وجدت أن يوسف لم يكن قد بدأ بعد فى كتابتها فى الخامسة وخمس وأربعين دقيقة. تلفت الأم نظره للمرة الأولى. تقول له.. أريدك فقط أن تعرف أنك إذا لم تُنهِ المهمة فى السادسة، فعليك نسيانها. ستحرم من استخدام الكومبيوتر لمدة أسبوع.

بالنسبة ليوسف، مدمن الكمبيوتر، فإن حرمانه منه يناظر عقوبة السجن فى المثال الذى سبق. بيد أنه، إذا لم يصدق إن بإمكانها أن تكون بتلك الدرجة من القسوة، فسيتجاهلها معتقدا أن بإمكانه إقناعها باستخدامه للكمبيوتر بواسطة الكلام المعسول. ولكى ترسخ مصداقيتها، تنفذ الأم وعدها.

علينا أن نوضح أنه إذا استوجب الأمر تنفيذ العقوبة الأشد، علينا أن ننسى العقوبة الأولى وكل ما يحيط بها مؤقتا.

التبعات بمستوى «إيصال الغرامة».

لنتذكر أن المقصود بإيصالات الغرامة أن تكون مزعجة بدرجة كافية ليتغير السلوك: فرض ١٠٠ جنيه على تجاوز السرعة المقررة. أما التبعات التى تناظر السجن، فيقصد بها أن تكون مؤذية بدرجة كافية لوضع حد للسلوك الذى يستوجب ذلك. إنها مثل حقن الحصبة: تكفى واحدة منها للوقاية لمدة عشر سنوات.

وبما أن العقوبة التى تناظر «إيصال الغرامة» هى مزعجة فقط، فإنها لا تستدعى رد فعل عاطفيا زخماً من الطفل. أما الطفل الذى يستمر فى البكاء لما يزيد على عشر دقائق لتلقيه مثل هذه العقوبة، فالأرجح أنه يحاول عقابك كى يبرهن على شئ: سأعاقبك إذا عاقبتنى». من ثُم، إذا ظلت استجابة الطفل لمثل تلك العقوبة

الخفيفة هستيرية أو مسرحية بانتظام، فعلى الأب/الأم أن تعتبر، «فى النهاية، هذا السلوك «تحديا للسلطة» وتعالجه بصفته هذه. وبالتقابل، فالمتوقع من الطفل أن يبكى لفترة طويلة كرد فعل على العقوبة التى تناظر عقوبة السجن. وقد تكون مثل هذه العقوبة أليمة للوالدين والطفل معا، على حين أن العقوبة التى تناظر إيصال الغرامة لا يُتوقع منها إزعاج الطفل بشكل خاص.

نعرض هنا قائمة تبعات تناظر «إيصال الغرامة» للاختيار من بينها. اختر واحدة منها إذا اعتقدت أن قيمتها تعادل مائة جنيه للطفل الذى بحاجة إليها. حينما نطبق الخطوة الثانية من قاعدة ×2، علينا أن نسمى «إيصال الغرامة» المحدد الذى نختاره كتبعة سلبية، يمكننا القول مثلا «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل ستُحرم من الكرة طوال اليوم». ولا نقول «من الآن فصاعدا، إذا قذفت الكرة داخل المنزل، ستُعاقب».

– الحرمان من أشياء مملوكة: باستطاعة الوالدين حرمان الطفل من أشياء يملكها لمدة تتراوح بين دقيقة على الأقل وتصل إلى أربع وعشرين ساعة. نختار الفترة الزمنية الأقل التى تساوى مائة جنيه. «لابد أن تعليم الصغار أن كل ما لديهم، أيا كان الأسلوب الذى تملكوه به، يمتلكه الوالدان حتى يكبر الأطفال ويدفعوا أجر سكنهم ومعيشتهم». من ثم، يمكن للوالدين حرمان الطفل من مجموعة الملصقات التى يقتنيها، مضرب كرة الطاولة، الموبايل «أو حتى مفاتيح السيارة إذا كان لدى المراهق مفاتيح لسيارة والديه.

– الحرمان من الميزات. لا يسمح للطفل فعل شئ يحبه لفترة زمنية تتراوح بين الدقيقة والأربع والعشرين ساعة.

الأمثلة: الحرمان من مشاهدة الفديو، عدم السماح له باستضافة صديق له «طالما لم يتم الاتفاق على الزيارة، فنحن لا نعاقب أطفال الآخرين»، عدم السماح

بركوب الدراجة، عدم السماح له بالسهر حتى موعد النوم المعتاد، عدم الخروج مع الأب/الأم، حرمانه من قصة قبل النوم، عدم السماح له باستعارة السيارة، باستخدام الكمبيوتر، بتلقى مكالمات هاتفية.

– حرمانه من أنواع طعام غير مغذية، حرمانه من نوع من أطعمة الرمرمة كل مرة «الحلوى، البسكوت.. إلخ». يمكن تطبيق هذا بعامة حتى سن ما قبل المراهقة.

– قضاء فترة «لا يلعب فيها» Time- out. ثمة نوعان من الـTime- out. الأولى لا تعتبر عقوبة بإطلاقه. تسمى «فترة تجديد»، وهى مفيدة للأطفال الذين هم بحاجة لاستعادة هدوئهم أثناء نوبة غضب أو بعدها، أو حينما يشتبكون فى عراك مع شخص آخر. نقول التالى «اذهبى إلى غرفتك حتى تهدئى ثم عودى». وليس هذا تبعة سلبية أو عقاباً.. إنها فترة للتهدئة. أما الـTime- out الذى يعتبر تبعة سلبية بحق، فهو مُقَيَّد، بمعنى أنه لا يسمح للطفل بالتجول. بالنسبة لمن هم أقل من أربع سنوات، نستخدم «كرسى التفكير» على الطفل أن يجلس على الكرسى «الذى يجب أن يكون فى نفس الغرفة الموجود بها أحد الوالدين أو كليهما» لمدة دقائق بعدد سنوات عمره مضافا إليها أو منقوصا منها دقيقتان. يمكن إرسال الطفل الذى يبلغ الرابعة إلى كرسى التفكير لمدة تتراوح بين دقيقتان وست دقائق. أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والتاسعة فيمكن إرسالهم إلى ركن من الغرفة يقفون فيه ووجوههم إلى الحائط دون أن يتحدثوا أو يلعبوا. يبقون هناك لدقائق تعادل سنوات أعمارهم مضافا إليها أو منقوصا منها دقيقتان. ليست خبرة الوقوف بالركن مهينة حينما تحدث بالبيت، إنها فقط مملة. وهذا الملل هو الذى يضفى عليها قيمة غرامة المائة جنيه. تطبق هذه الخطوة على الأطفال الذين تقل عمارهم عن عشر سنوات.

– إضافة عمل. ثمة أنماط ثلاثة من إضافة العمل. النمط الأول يسمى «مزيد من العمل» ويقتضى تكليف الطفل بمزيدٌ من العمل كتبعة لعدم أدائه العمل الذى طلب

منه أولا. مثلا، يطلب من شريف الذى لم يضعْ ملابسه فى أماكنها أن يعمل لمدة خمس عشرة دقيقة إضافية بعد المدرسة. ويمكن تسمية هذا «التبعة المنطقية» حيث إن منطقها هو «بما أنك رفضت قضاء ثلاث دقائق لتضع ملابسك فى مكانها، فستعمل ١٥ دقيقة فى تنظيف المنزل! أما النمط الثانى فيسمى «الإفراط فى التعلم». هنا تمارس الطفلة، أو الطفل المهارة التى لا يقوم بها. مثلا، كان بإمكان والدة شريف أن تضع القاعدة كالتالى «من الآن فصاعدا، حينما أجد أنك تركت ملابسك على الأرض، سأطلب منك أن تضعها فى سلة الغسيل وتخرجها منها، المرة تلو الأخرى عشر مرات، كى تتدرب على الحركة». كذلك يطلب من الطفل الذى يغلق الباب بعنف أن يغلقه بهدوء عشر مرات، والطفلة التى تنادى شقيقها بألفاظ بذيئة، يطلب منها تقول خمسة أشياء طيبة عنه.. وهكذا. وهذه الخطة يمكن تطبيقها على من تقل أعمارهم عن العشر سنوات. أما النمط الثالث من إضافة العمل فيسمى «كتابة أشياء». يتضمن نسخ سطور، مقطوعات من كتاب عن موضوع ذى علاقة، مقطوعات عن موضوع غير ذى علاقة، موضوع إنشاء عن الموضوع، خطة عمل للموضوع قيد المناقشة– أو أى شئ. قيمة التبعة هذه هى شِقّ الملل: يجلس الطفل يكتب فى الوقت الذى بإمكانه اللعب فيه مع أصدقائه. يحل تدريب الكتابة محل الوقوف فى الركن، ويستخدم فى حالة الأطفال الذين تتجاوز أعمارهم التاسعة، لكن بالإمكان أيضا استخدامه مع الأطفال الأصغر سنا. ويمكن استخدام هذه العقوبة طوال سنوات المراهقة.

حينما نختار العقوبة، ننتقى تلك التى نعتقد أنها تناظر غرامة المائة جنيه بالنسبة للكبار. نستخدمها فى ثلاث مناسبات مختلفة. إذا لم يتحسن سلوك الطفل فهذا يعنى أن العقوبة لا تساوى مائة جنيه بالنسبة له/لها. فقد تساوى عشرين جنيها أو خمسين جنيها. إن معيار القيمة هو سلوك الطفل. إذا تحسن فلابد وأنها تساوى مائة جنيه أما إذا لم يتحسن، يصبح من الواضح أنها لا تساوى ذلك. ما

يقوله الطفل عن العقوبة لا أهمية له. فإذا قال «لا يهمنى» حينما تبلغيه بها، تجاهلى ذلك. يتقرر المعيار فقط بتحسن السلوك أو عدم تحسنه بعد تلقى العقوبة.

بالمناسبة، لا يجوز المساومة على الغرامة أبدا مع الأطفال الذين يحاولون المساومة على تخفيض القيمة. وعلينا أن نتذكر أن القيمة الرخيصة لا تُغير السلوك. بعد استخدام «الغرامة» غير المنتجة ثلاث مرات «أو مرتين للعقوبة التى تناظر عقوبة السجن» يقول الوالدان إنهما يريان أن العقوبة لا تزعجه البتة ومن ثم ستُستخدم تبعة مختلفة. ينتقى الوالدان، أنذاك، عقوبة مختلفة -ليست تلك التى تناظر السجن. فإن هناك ثلاث مناسبات فقط تبرر استخدام العقوبة المناظرة لعقوبة السجن كما ذكرنا سابقا.

بعامة، يجب تنفيذ أساليب التهذيب فى نطاق خصوصية بيت العائلة. إن الإهانة - تدخُل مشاعر سيئة باهظ الكلفة - باستطاعتها إلحاق عميق الأذى بالطفل، وبالإمكان أن يكون لها تبعات سلبية على علاقة الوالدين بالأطفال. من ثم، حينما يكون الأطفال بصحبتنا فى مكان عام، أو فى زيارة لآخرين، أو حينما يزورنا آخرون لابد من تنفيذ الخطوة الأولى والثانية من قاعدة 2× بأسلوب لا يلفت النظر «بأن ننتحى بالطفل جانبا دون أن يلاحظ أحد ونهمس فى أذنه/أذنها». إذا كان علينا أن نفعل ذلك بإطلاقه. من الأفضل أن نتبين المشاكل ثم نذكرها للأطفال فيما بعد، حينما نكون بمفردنا مرة أخرى. بيد أنه ثمة أشياء يجب أن تعالَج على الفور، مثل أساليب السلوك العنيفة أو المدمرة. وحتى فى هذه الحال، لا يجوز أبدا اتخاذ الخطوة الثالثة -العقوبة- فى وجود آخرين. يمكن الانتظار إلى أن تصبح العائلة وحدها مرة أخرى. أما إذا كان الأمر مُلحًا فقد يكون من الضرورى إبعاد الطفل عن المجال العام.

مثلا، قد تتصرف طفلة بشكل صاخب وغير لائق فى السوبر ماركت. تهمس الأم قائلة لها أن تهدأ «الخطوة ١». وبُعد لحظات، بإمكان الأم أن تكرر الطلب، مع

التحذير بأنه سيكون عليها مغادرة السوبر ماركت على الفور وأنها ستحرم بعد ذلك من مميزات بالمنزل «الخطوة ٢». إذا لم تهدأ الطفلة تترك الأم المشتروات وتصطحب الطفلة عودة المنزل. تكون العقوبة اللاحقة نظير التسبب فى مثل تلك المضايقة للأم.

سوء السلوك المناظر لمستوى الجرائم التى يعاقب عليها بالسجن:

تعدل القاعدة ×2 لتناسب سوء السلوك المناظر للجرائم التى يعاقب عليها بالسجن. تدمج الخطوة الأولى والثانية خطوة واحدة: تبلّغ الطفلة عما لا يجوز لها أن تفعله والتبعة التى ستلقاها إذا حاولت ذلك فى المستقبل. وهنا، يصبح من المستحسن استخدام تعبير الوجه الصارم والنبرة الصارمة. نعرض هنا بعض الأمثلة لقاعدة ×2 المعدّلة التى تطبق على طفل فى التاسعة يدمن الكمبيوتر.

- «لا تُغلق الباب بعنف فى وجه الأب! إذا أتيت بشئ ينم عن عدم الاحترام مرة أخرى ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (تحدى السلطة).

- «لا تلعب على السطح أبدا مرة أخرى! إذا حدث ولعبت فى مكان خارج المنزل دون إذن منى ستحرم من استخدام الكمبيوتر لمدة شهر» (سلوك شديد الخطورة أو مدمر - يناظر «الجريمة الخطيرة»)

- «كانت عقوبتك هى عدم تناول الحلوى بيد أننى رأيتك تأخذ نصيبك عندما أدرت ظهرى. طيب، اسمع منى هذا: إذا حدث وأن تجاهلت العقوبة مرة أخرى أبدا، ستحرم من الكمبيوتر لمدة شهر». (يناظر عدم دفع الغرامة).

نلاحظ كيف تمت معالجة تلك التصرفات التى تناظر الجرائم التى يعاقَب عليها بالسجن فى كل حالة قام الطفل بفعل شئ غير مقبول تماماً لا يجوز له أن يحدث مرة أخرى. وبالرغم من ذلك، لا يعاقب الطفل فى تلك المناسبة. والسبب هو أن الأب لا يريد أن يؤذى الطفل، إنه يريد أن يربيه ويعلمه. إذا اعتقد الطفل أن والده سينفذ العقاب، سيتجنب السلوك غير المقبول بمجرد أن يتلقى الرسالة. قد يكون من

الضرورى تنفيذ العقوبة المناظرة للسجن مرة واحدة كى يصدق جميع أطفال العائلة أن هذا قد يحدث لهم. حينما يرى الأشقاء والشقيقات أن أخاهم قد تلقى بالفعل عقابا موجعا فقد يقررون تلافى حدوث هذا لهم ويتعلمون بالوكالة. وإذا رسّخ الوالدان سجلا موثوقا فى تنفيذ العقوبات الأقل- أى تلك التى تناظر إشعار الغرامة، فقد لا يكون ثمة حاجة للجوء إلى العقوبات الأشد.

العقوبات المناظرة لعقوبة السجن

تماثل المبادئ التى نختار على أساسها التبعات المناظرة لعقوبة السجن تلك التى نختار على أساسها العقوبات التى تناظر الغرامة، والفرق الرئيسى هى الكلفة الباهظة للعقوبة الأشد لنتذكر أن إشعار الغرامة يجب أن يسبب المضايقة فيما تسبب العقوبة الأشد الأذى لأن المقصود بها هو الحد، بشكل دائم من أنماط السلوك الخطيرة والتى تتخطى الحدود.

ولكى نختار تلك العقوبات علينا أن نعرف مواطن ضعف الطفل. ما هو أهم شئ/نشاط بالنسبة للطفل؟ الحلوى؟ قضاء وقت مع الأصدقاء؟ عرض تليفزيونى معين؟ الوقت الذى يقضيه مع الكمبيوتر؟ مفاتيح السيارة؟ الحديث بالهاتف؟ حرية مغادرة المنزل حينما يريد؟ أحيانا ترقى «الغرامة» التى توقع على أحد الأطفال لتصبح مناظرة «للسجن» بالنسبة لشقيقته. مثلا، هناك أطفال مرتبطون بقوة بأشيائهم. يصبح التهديد بأخذ لعبة من طفلة مناظرا لعقوبة السجن، فيما يعتبرها شقيقها مجرد غرامة. بل، وقد لا يكون من الممكن استخدام تلك العقوبة مع طفل ثالث لا يرتبط بالأشياء.يمكن أيضا أن تحوّل العقوبات الحقيقية إلى عقوبات شديدة وذلك بتوسيع مداها. مثلا تمدد عقوبة الحرمان من شئ لمدة ٢٤ ساعة لتصبح أياماً وأسابيع. يمكن منع الطفلة من مشاهدة التليفزيون لأسابيع بدلاً من ليلة واحدة. قد تطبق نفس العقوبة على الأطفال الذين يزيد عمرهم عن اثنى عشر عاماً لتصبح شهرا. هذا مع ملاحظة أن علينا محاولة أن نقصر فترة الحرمان بالنسبة للأطفال

تحت سن الثانية عشرة على أسبوع أو أسبوعين لأن الإفراط فى العقوبة مضر بالعلاقة.

علينا أن نجعل العقوبة المناظرة للسجن مؤلمة بحق -تخفيفها يعنى توقيعها مرات عديدة، أو استخدامها إلى ما لا نهاية. لابد من تلافى ذلك لأن تلك العقوبة شديدة السلبية، والإفراط فى مرات استخدامها قد يلحق الضرر بالرباط بين الوالدين والأطفال. مثالياً، لا تُستخدم تلك العقوبة سوى مرة واحدة فى عشر سنوات، وربما مرتين. لابد أن تكون العقوبة من القوة بحيث تؤدى وظيفتها.

نورد، هنا مثالاً آخر لاستخدام مثل تلك العقوبة من أجل تدريب الطفل على «دفع الغرامة» وهذا درس حاسم على الطفل تعلمه لأنه سيجعل تربيته فاعلة. إن الطفل الذى لا ينفذ العقوبة الخفيفة طفل لا يخضع للتحكم، لذا لا يمكن إرشاده. لنتأمل السيناريو التالى:

«ثمة قاعدة جديدة بالمنزل تقول إن الضرب ينتج عنه الوقوف فى الركن. هانى، الذى يبلغ الخامسة من العمر، يعتقد أن هذه القاعدة مجرد مزحة. يلكم أخاه الصغير لأنه «سرق» لعبته. ترسل الأم هانى إلى الركن. لكن هانى يجرى فى الاتجاه الآخر. تستمر الأم فى تصميمها وتقول بهدوء: «لا بأس. سأعد إلى خمسة وستكون فى الركن حينما أصل إلى خمسة، وإلا انس الركن. بدلا من ذلك ستحرم من الكيك الذى سنتناوله بعد العشاء» (أعدت الأم الكيك بالفعل كى تدرب هانى على الذهاب إلى الركن. كانت تعلم أنه لن يفعل ذلك حينما تخبره). وكما توقعت، لايطيعها هانى. لا تقول الأم شيئا حتى تمضى ساعتان، وقت تناول الحلوى. تقدم الكيك لجميع أفراد العائلة باستثناء هانى، مدمن الحلويات. يسأل هانى، ولعابه يسيل، إن كان بالإمكان أن تعطيه أمه قطعة كيك. تقول الأم مرة واحدة فقط «آسفة. لم تذهب إلى الركن كما أخبرتك. لقد حُرِمت من الكيك». يحاول هانى جميع الألاعيب التى يعرفها: يتوسل، يعرض أن يقضى عقوبته بالركن الآن، يساوم، يبكى،

وأخيرا تنتابه نوبة اهتياج كبيرة. المشهد مؤلم. تصدر التعليمات إلى أفراد العائلة بأن يستمروا فى تناول الكيك وبأن يتجاهلوا هانى الذى يبكى الآن بكاء هستيرياً، فيما يزيد فمه، ويخبط رأسه على الأرض. ليس من السهل تجاهل المشهد. لكن، وبصدور التعليمات إليهم أن يفعلوا ذلك، يخبر الأطفال الآخرون، بالوكالة، تجربة العقوبة الشديدة المرادفة للسجن التى قد تحصنهم لمدة عشر سنوات. وفى اليوم التالى، حينما ترسل الأم هانى إلى الركن لأنه ضرب شقيقته يقرر الذهاب. وحقا فإنه يستمر يذهب هناك كلما طُلِب منه ذلك للعشر سنوات التالية».

الوقت المثالى لتعريض الأطفال للعقوبة التى تناظر السجن هو حينما يكونون فى سن صغيرة جدا، لأن الدرس يستمر معهم طوال سنوات طفولتهم. يساعدهم هذا على دفع «الغرامات» الأمر الذى يعنى أنهم سيقبلون أساليب التهذيب دائما «التعليمات، والإرشادات» التى تصدر من والديهم. لا يتشاحن مثل هؤلاء الأطفال مع والديهم إلى النهاية القصوى بل إنهم يتقبلون، ببساطة، التبعات العادلة لأخطائهم. إنهم «متحضرون» يحرصون على عدم تجاوز خطوط الأمان و الأخلاقيات. إنهم عاديون وطبيعيون. ومثلما لا ندخل فى مشاحنة مع رجل الشرطة الذى يعطينا بطاقة غرامة، لا يدخلون هم فى مشاحنات معنا فى كل مرة نرسى فيها حدودا. من ثم، حينما يعمل أطفالنا فى نطاق قاعدة ×2، يصبحون متوازنين أصحاء.

موجز: كيفية استخدام قاعدة ×2:

للطلبات البسيطة.. نستخدم قاعدة ×2 كالتالى:

١- نتوجه بطلب، «من فضلك ضع حقيبتك فى مكانها».

٢- نفكر أين وصلنا فى معدل ٨٠ -٢٠ فى تلك اللحظة. هل بالإمكان قول شئ سلبى؟ أمستعدون له؟ هل نملك الوقت الآن؟ إذا لم تكن إجابتنا عن هذه الأسئلة هى «نعم»، نتغافل عن الطلب «إما أن نضع نحن الحقيبة فى مكانها أو نتركها حيث

هى دون أن نطالب الطفل مرة ثانية».. إذا كانت إجابتنا عن الأسئلة جميعها هى «نعم»، يمكننا الانتقال إلى الخطوة التالية.

٣- نوجه الطلب مرة أخرى لكننا نضيف تحذيرا يتبعه تبعة سلبية «بطاقة الغرامة» فى حالة عدم الإذعان. «طلبت منك أن تضع حقيبتك فى مكانها.. إذا لم تفعل ذلك بعد أن أعد إلى خمسة سأضعها أنا وستحرم من الحلويات الليلة ».

٤- إذا اقتضت الضرورة نطبق العقوبة بالحد الأدنى من الاهتمام «بإيجاز وهدوء شديدين». «آسفة. لقد حُرِمت من الحلوى الليلة».

٥- إذا لم يتقبل الطفل العقوبة، نعرض العقوبة المناظرة للسجن كبديل لـ«الغرامة»، ثم نطبقها إلى اقتضى الأمر.

من أجل تصويب سوء سلوك رأيناه يحدث منذ فترة، لا نستخدم قاعدة ×2 حتى نجرب جميع استراتيجيات المشاعر الطيبة. فقط إذا لم تنجح تلك الاستراتيجيات، نفكر فى استخدام قاعدة ×2. وفى هذه الحالة، نمضى كالتالى:

١- نوجه بعض معلومات، مثل «لا نأكل بأيدينا. هذا أسلوب غير مهذب كما أن وجهنا وأيدينا تتسخ. علينا استخدام الملاعق أو الشوك».

٢- حينما يحدث هذا مرة أخرى، ننتقل إلى الخطوة ٢، بحيث نوجه قاعدة لها تبعة سلبية تتسق معها «مثلا، من الآن فصاعدا، إذا أكلت بيديك، لن تجلس إلى المائدة».

٣- نطبق التبعة كما يقتضى الأمر.

٤- إذا لم تُتَقبل التبعة، نعرض بديل «السجن» ونطبقه إذا اقتضى الأمر.

الخلاصة:

القاعدة ×2 ترياق قوى لغضب الوالدين. ولأننا لا نطلب أكثر من مرتين، لا نفقد صبرنا. نطلب مرة بصوتنا المعتاد اللطيف. نفكر قبل أن نطلب مرة أخرى. طبق

التبعة «العقوبة» كما يقتضى الموقف. بذلك الأسلوب، نتصرف كوالدين أكفاء، هادئين، قابضين على زمام الأمور.

أيضا، فإننا بذلك نوفر لأطفالنا النموذج: أى كيف أن باستطاعتنا أن نحتفظ بتحكمنا فى أنفسنا واحترامنا لذواتنا حتى فى ظل الضغوط والتوترات، فيما لا نفقد أيضا حساسيتنا واحترامنا للآخرين. فى الفصل التالى سنرى كيف نعلم أطفالنا هذه المبادئ بفاعلية، بالإضافة إلى تقديم النموذج لهم. التعليم والتقديم النموذج هما المزيج الرابع.

9

الفصل التاسع

إفساح المجال أمام علاقة وطيدة مع أبنائك

مساعدة طفلك على اكتساب مهارات إقامة العلاقات

قد تتذكر ما ورد فى الفصل الثانى عن وجود حدود للسلطة الأبوية. أحد الأشياء التى لا يمكن للأبوين السيطرة الكاملة عليها هى نوعية العلاقة بين الوالدين والأبناء. ولسوء الحظ، كما تعرفون جيداً، أن هذه العلاقة هى جوهر الأشياء جميعها، وهى الركيزة الأساسية لكل شىء.

والسبب فى أن تلك العلاقة لا تقع تحت طائلة السيطرة الكاملة للأب / الأم، هو وجود شريك آخر فى اللعبة - شخص يتمتع بإرادة مستقلة حرة، شخص له خبراته الخاصة وتركيبه الوراثى الفريد، وما إلى ذلك من صفات مميزة. ومن ثم فإن ما يجب عليك عمله هو لعب دورك بامتياز.

يستلزم أداء دورك معاملة الشخص الآخر بأسلوب من شأنه تحسين هذه العلاقة وتطويرها بشكل يفسح المجال لنمو تلك العلاقة وازدهارها بشكل إيجابى مثمر.

ويتطلب هذا عدة مهارات خاصة محددة، منها على سبيل المثال:

* **التأنى فى الحديث.**
* **توفير المساندة العاطفية (التدريب العاطفى).**

*** إظهار دفء المشاعر. (الاهتمام الإيجابى غير المشروط).**

*** إغداق المديح والثناء والتقدير (الاهتمام الإيجابى المشروط).**

*** مراعاة شعور الآخرين واحتياجاتهم (إظهار الحساسية فى التعامل).**

*** العطاء بكل ما تملك (الرعاية، الاهتمام، الوقت، الطاقة، والموارد).**

*** وضع حدود وشروط للعلاقة**

يجب تنمية كل واحدة من هذه المهارات بشكل كامل من قِبَل كل شخص بصورة تسمح ببناء علاقة صحية.

سوف نستطلع فى هذا الفصل أساليب عدة لمساعدة الأطفال على اكتساب تلك المهارات، وهذا من أثمن الهدايا التى يمكن أن نقدمها لأطفالنا، وذلك لأن العلاقات الناجحة هى حجر الأساس فى بناء حياة ناجحة. فنحن لا نساعد أطفالنا على

التكيف معنا فحسب (وهو شيء ضروري وحيّوى للصحة النفسية) بل أيضاً نساعدهم على التكيف مع كل من يصادفونهم في حياتهم. فالعلاقات الشخصية المتداخلة الناجحة تدعم الصحة العملية والبدنية، كما تساعد أيضاً على النجاح الوظيفي وتسهل المعاملات اليومية مع العالم الخارجي التي تتطلب قدراً أقل من الضغط النفسي. بيد أن أهمية العلاقات الشخصية الناجحة تفوق بمراحل كل ما سبق ذكره من فوائد: ففي نهاية الأمر فالعلاقات الناجحة هي جوهر كل شيء.

وضع أسس حدود العلاقة وشروطها

من الغريب أن مهارة وضع ترسيخ الحدود هي التي تسمح لنا بتعليم جميع المهارات الأخرى المرتبطة بكيفية بناء العلاقات الناجحة. وكآباء/أمهات لابد أن نعي جيداً كيفية إرساء الحدود الخاصة بهذه العلاقات. وقد استعرضنا معاً من قبل إحدى الوسائل إذ قمنا بدراسة قاعدة 2x. والآن سنقوم معاً بدراسة جوانب أخرى هامة.

أنا أبدى الاحترام وأحظى به

واجبنا هو أن نعامل الآخرين باحترام. إلا أن علينا واجباً آخر، لابد أن نُصر على أن نحظى بمعاملة محترمة مماثلة ويُعدّ هذا المبدأ أساسياً وفاصلاً في عملية تربية الأبناء وتنشئتهم. فحينما نقبل فقط أن نعامَل بأسلوب محترم، فإننا بذلك نبعث برسالة هامة للآخرين مفادها أننا نعتبر أنفسنا أشخاصاً جديرين بالاحترام، ومن ثم، نستحق معاملة كريمة ومحترمة. وحينما نرفض قبول أي معاملة مخالفة أخرى، فنحن بذلك نلقن أبناءنا درساً في ضرورة التفاعل معنا بشكل يتسم بالاحترام والتقدير، هذا إذا أرادوا التعامل معنا من الأساس. علينا أن ندربهم على التعامل معنا بهذا الشكل كي نساعد على نضجهم ومعرفتهم كيفية التعامل مع الآخرين وبهذا، نحول بينهم وبين احتمال الإساءة للآخرين أو لأنفسهم بأي حال من الأحوال.

ولتجنب أية أخطاء فى طريقة التعامل، سنحاول أن نرفع شعاراً أبدياً للمعاملة داخل المنزل «إننى أعاملك باحترام، ومن ثم فأنا أتوقع منك أن تعاملنى باحترام».

تعليم الاحترام

سينجح أطفالنا فى احترام الآخرين إذا بيَّنا لهم معنى كلمة «احترام» على وجه التحديد. وقد يشتمل وصفنا لهذا اللفظ استخدام لغة الجسد إلى جانب التصرفات. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

*** «أنا لا أوحى بإيماءات جارحة بوجهى حينما أخاطبك: من فضلك لا تفعل ذلك معى».**

*** «أنا لا أغلق الباب بعنف فى وجهك، من فضلك لا تغلقه بعنف فى وجهى».**

*** أنا لا أضع السماعة وأنا أتحدث إليك، فلا تغلقها أنت».**

*** «أنا لا أمتنع عن الحديث معك، فلو سمحت لا تمتنع عن الحديث معى».**

*** «أنا لا أنظر إليك شذراً، من فضلك لا تنظر إلىَّ شذراً».**

علينا أن نتذكر أن هذه الطلبات المشروعة جداً عند الضرورة هى الخطوة رقم (١) من تطبيق قاعدة (2x).

*** إظهار الاحترام بالألفاظ.**

قد يشتمل وصفنا للفظ «احترام» بالكلمات على الأمثلة التالية:

*** «أنا لا أصرخ فى وجهك، من فضلك لا تصرخ فى وجهى».**

*** «أنا لا أتلفظ بشتائم، فلو سمحت لا تتلفظ أنت بها».**

*** «أنا لا أهينك، من فضلك لا تُهنِّى».**

*** «أنا لا أنفجر غيظاً فى وجهك، من فضلك لا تنفجر غاضباً فى وجهى».**

*** أنا لا أتحدث إليك بأسلوب آمر ناهٍ، من فضلك لا تفعل أنت ذلك».**

*** «أنا لا أتمتم بألفاظ جارحة ضدك، من فضلك لا تتمتم بها أنت أيضاً».**

يمكن إلغاء جميع صور التحدث بأسلوب غير لائق إذا قمنا بتعليم أطفالنا القاعدتين التاليتين:

١- من الجائز بل من المقبول أن يطلب الطفل من أبيه / أمه شيئاً، بيد أنه ليس من المقبول على الإطلاق أن يأمرهما به.

٢- تحدّث دائماً بنبرة صوت لطيفة محببة، حتى عند الغضب.

القاعدة (١) : اطلب ولا تأمر

بما أن الاحترام اللفظى هو جوهر العلاقة الناجحة، دعونا نلقى نظرة فاحصة على كل ما يستلزمه تحقيقه بصورة ناجحة. لنُلق نظرة على القاعدتين البسيطتين السابقتين الخاصتين بالاحترام اللفظى، إذ يمكنهما مساعدة الأطفال بأشكال عدة. إذ يساعد أسلوب الطلب الطفل على الحفاظ على التواضع، ويبعده كثيراً عن الغرور والتعالى، واتخاذ موقف العليم ببواطن الأمور الذى يتبناه أحياناً الأشخاص اللحوحون. فاتخاذ موقف الطالب للشىء، لا الآمر به يساعد على تعلم احترام مشاعر الآخرين، وتقدير رغباتهم ومواقفهم. حينما يتعلم الطفل أن يسأل أباه/أمه شيئاً بدلاً من أن يأمر به، سيكتسب عادة التحدث باحترام طوال حياته مع أى شخص بما فى ذلك زوج/ زوجة المستقبل.

دعونا نلقى نظرة على نتائج تعلم القاعدة (١) **اطلب ولا تأمر:**

*** حينما يرغب الطفل فى تناول عشائه، سيتعلم كيف يقول "هل أوشك تجهيز العشاء على الانتهاء؟" بدلاً من أن يلقى السؤال بأسلوب أقل احتراماً وتهذيباً قائلاً "إننى أرغب فى تناول العشاء الآن". وحينما يكبر الطفل سوف يتمكن من إيجاد أساليب عدة للتعامل باحترام مع شريك أو شريكة العمر فى المستقبل كما كان يفعل مع والديه بالضبط.**

*** حينما يرغب الطفل فى تصحيح خطأ للأم أو للأب بشأن اليوم المحدد**

لاستحمامه، سيتعلم أن يقول «أمن المحتمل أن يكون ميعاد حمامى غداً وليس الليلة؟" بدلاً من أن يطلب بصورة أقل احتراماً قائلاً «إن ميعاد حمامى ليس الليلة – إنه غداً» ستُجنبه هذه الاستراتيجية الكثير من الإحراج مع الآخرين طوال حياته.

*** حينما يتعامل الطفل مع اتهامات أحد أبويه له بكسر مقص المطبخ، سيتعلم أن يقول "هل يمكن أن أشرح لك من فضلك؟» بدلاً من أن يرد بأسلوب أقل تهذيباً قائلاً "لست أنا من فعلها" سيساعده هذا الأسلوب على التقليل من استخدام أسلوب الدفاع التلقائى عن النفس.**

قد ينتابك شعور بأن أساليب الحديث سالفة الذكر والتى تُعد "أقل احتراماً" من الاختيارات السابقة ليست غير محترمة على الإطلاق. إذ إنه لا يوجد أية سباب أو صراخ. نعم هذا صحيح بيد أنه لم يكن هناك أيضاً أى احترام لمشاعر الأب/الأم أو التقدير لهما. إذ إن الأب/الأم هما رأس العائلة بما تحمله الكلمة من معنى القيادة والمسئولية. فحينما يتم معاملة أحد الأبوين بهذه الصورة الإيجابية تتأثر مشاعره تجاه الابن أو الابنة ويشعر برغبة أقوى فى إسعادهما. تعليم طفلك أسلوب التعامل وفق هذه القاعدة سيعود بالخير على كليهما.

يمكن للأطفال جميعهم الاستفادة من تعلم كيفية التحدث إلى والديهم وكأنهما بالفعل ملوك وملكات.

والأسلوب الذى يمكن لشخص ما أن يتحدث به إلى شخصية ذات مكانة عالية هو أكثر الأساليب الممكنة احتراماً : إذ ينطوى على التعاطف والحساسية والتأدب والخضوع. ويتبنى هذا الأسلوب فى الحديث مع الآباء/الأمهات يمكن للأطفال أن يكتسبوا صفات شخصية هامة منها على سبيل المثال ضبط النفس، التواضع، الحساسية، وهى صفات تدعم إقامة أية علاقة مع الآخرين، وبالإضافة إلى ذلك، يمكنهم اكتساب عادة تُصاحبهم مدى الحياة وهى توخى الاحترام فى معاملة الآخرين، إذ تمهد هذه العادة سبيلهم وتشجع الناس على مساعدتهم ومساندتهم طوال مشوار حياتهم.

وإليكم مثالاً على محادثة وبودة حميمية بين أب وابنه، تليها نسخة معدلة أكثر احتراماً للمحادثة. لاحظ الفرق فى اللهجة:

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة فى الحادية عشرة.

الابن المراهق : مستحيل! أقرب وقت أستطيع العودة فيه هو منتصف الليل.

الأب : أود أن تعود إلى المنزل الليلة فى الحادية عشرة.

المراهق : هل تمانع فى أن أعود عند منتصف الليل؟ إذ أرى أنه من الصعب أن أنتهى مما أقوم به قبل هذا الموعد.

عادة ما يسعد الآباء بالتعامل مع صغار يظهرون لهم الاحترام، ويسعدهم تقديم يد العون لهم. وعلى النقيض تماماً، حينما يشعر الآباء / الأمهات بالضغط من قبَل الصغار، عادة ما يتولد داخلهم إحساس بالرفض وعلاوة على ذلك، فإن عدم الاحترام يُعد منعطفاً زلقاً للغاية. إذ يستيقظ المراهقون ذات يوم ليجدوا أنفسهم يتحدثون بطريقة غير محترمة مع ذويهم، وهذا الأسلوب ينمو ببطء مع الأيام. فى بداية الأمر، يتحمل الأب/الأم بعض الغطرسة أو الضغط من قبَل الطفل ثم يزيد أسلوب الطفل وقاحة تدريجياً. وفى نهاية الأمر يبدأ الطفل فى التعامل مع الأب / الأم بصورة آمرة ناهية، ويتحدث بأسلوب يفتقر إلى الاحترام تماماً. تعليم الصغار قواعد التحدث باحترام يمنع حدوث كل هذا، ويحول دون اكتمال الدائرة المشئومة عن طريق وضع سياج واقٍ لأسلوب التعامل.

ولكن هل يخلق التعامل الرسمى فجوة فى العلاقات بين الآباء والأبناء؟

إطلاقاً! فالتحدث بأسلوب لائق هو المهدئ الذى يحافظ على استمرار العلاقة سلسة.

هل الحديث بين الأزواج والزوجات دونما مراعاة لمشاعر بعضهم يضمن مزيداً من الحميمية؟

هل يظل الأب/الأم قريباً من الطفل حينما يسمح الأب/الأم لنفسه أن يصرخ

في وجه الطفل؟

إطلاقاً. يخلق عدم الاحترام هذا مسافة من التباعد إذ يمحو آدمية الإنسان، ويسحق المشاعر مخلفاً وراءه الخزي والألم. وعلى العكس تماماً فالحديث الذي يكتنفه الاحترام والتقدير يعزز تنامي الحب، حيث يُظهر أفضل الجوانب لدى كل من المتحدث والمستمع.

القاعدة الثانية: نبرة صوت لطيفة دمثة:

آه، هذا هو تحدي العمر! التحدث بنبرة هادئة، لطيفة هو إحدى السمات المميزة للاحترام. أما الصراخ، فعلى النقيض، إنه السمة المميزة لعدم الاحترام ونحن نرغب أن نستطيع أن نقول لأبنائنا "أنا لا أصرخ في وجهك، من فضلك لا تصرخ في وجهي".

إذا لم تصل بعد إلى هذه المرحلة من كبح جماح النفس، لا تيأس، استمع إلى صوت "ضمير الأب/الأم الحنون داخلك" سيقول "إنك تعمل جاهداً على تنفيذ هذا - رائع! لماذا لا نجعل هذا مشروعاً أسرياً؟ يمكنك أن تخبر أطفالك أن بإمكان كل فرد من أفراد العائلة تطوير ذاته في هذا الصدد، وأنك ترغب في أن يمدوا هم لك يد العون. وإذا ثابرت في تحسين أسلوبك سوف ينخفض صوتك تدريجياً. سيعتريك شعور أفضل، وكذلك الأبناء. أنت أب/أم عظيم. إنني أشعر بالفخر بك لبذلك قصارى جهدك.

ليس من المطلوب منك أن تكون مثالياً لتعلم هذه القاعدة لأبنائك بل يجب عليك أن تظهر تقديرك البالغ لهذا المبدأ، وتوضح قابليتك للتعديل والإصلاح. علّم أطفالك أن يُقوّموا أسلوب حديثهم معك بطريقة محترمة مهذبة، فعلى سبيل المثال يمكنهم القول "والدي أصحيح أنك تتكلم بصوت مرتفع جداً الآن؟" أو مثلاً "أماه، كان هذا صوتاً مرتفعاً الذي تحدثت به إلينا الآن، أليس كذلك؟".

إن التحدث بنبرة صوت دمثة لا يُمثل تحدياً لأي منا حينما تسير الأمور بشكل

طبيعى. حينما يطلب الطفل من أمه كعكة وتعطيه الأم واحدة، فسيكون من اليسير جداً أن يقول "شكراً لك" بصوت لطيف عذب – حينما يحصل الشاب أو الشابة على إذن بالخروج والسهر خارج المنزل لوقت متأخر نوعاً، لن تكون هناك مشكلة فى أن يقول "شكراً" بدماثة وأدب. أما التحدى الحقيقى فيظهر حينما يقول الأب/الأم "لا"!.

دعونا نبعد عن الموضوع الأساسى لنكتشف طريقة لتقليل التحدى الذى توجده كلمة "لا". من المجدى أن نقلل من استخدام كلمة "لا" قدر الإمكان. يمكن للآباء/الأمهات تجنب استخدام كلمة "لا" طوال الوقت. قل دائماً "نعم" كلما تسنى لك هذا وحتى حينما لا يكون هذا ممكناً، حاول أيضاً أن تتجنب استخدام كلمة "لا" مع حرصك الشديد على أن تبدو متعاطفاً عن طريق قول تعليق حساس من جانبك. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

الطفل : هل لى أن آخذ كعكة؟

الأم: نعم، عند التحلية.

الطفل: هل يمكن أن تكون لدىّ دراجة بعجلتين؟

الأب : نعم عند بلوغك السادسة.

الطفل: هل يمكن أن تشترى لى حبوب القمح المحلاة بالسكر؟

الأم: آه، تبدو شهية للغاية، أليس كذلك؟ لكن للأسف ليست جيدة للأسنان.

المراهق: هل لى أن آخذ السيارة الليلة؟

الأب: كنت أتمنى أن أعطيها لك، لكن لسوء الحظ أحتاجها لكى أذهب للمزاد.

لماذا يجب أن تلف وتدور؟ لماذ لا تقول لا؟ حسناً. جرب المسألة على نفسك ولنقل إنك قد راودتك فكرة الخروج مع زوجك لتناول العشاء خارج المنزل. أى من المحادثتين التاليتين ستروق لك؟

أنت: عزيزى، هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلة؟

الزوجة: لا.

أو

أنت: عزيزى هل تود أن تخرج لتناول العشاء الليلة؟

الزوجة: ياله من عرض مغرٍ إننى أتوق شوقاً إلى ذلك، إلا أننى متعبة للغاية. هل يمكن أن نبقى فى المنزل الليلة؟

أى من تلك المحادثين تُعد حجر زاوية فى بناء العلاقة الزوجية الجيدة؟ وأى منهما لها تأثير عكسى فى العلاقة؟ تذكروا أن كل حوار أو اتصال بينك وبين شريك/أو شريكة حياتكم، وبينكم وبين أبنائكم من شأنه أن يقوى أو يضعف العلاقة. حقاً، فإن كلمة "لا" ليست نوعاً بشعاً من أنواع التواصل. إذ إنها لا تنم عن سوء المعاملة أو حتى عدم الاحترام. لكن فلنتخيل تكرارها المستمر فى حياتنا الزوجية. فالكلمات الجارحة أو حتى السلبية لها مفعول قطرات المطر المتساقطة فوق الحجر، فهى تساعد على تآكله بشكل بطىء حتى وإن بدا يوماً فى غاية الصلابة. هناك العديد من حالات الطلاق تحدث نتيجة لهذا النوع البطىء من تآكل العلاقة، أكثر من أى سبب آخر. أما الكلمات الإيجابية، فعلى النقيض من ذلك تماماً، إذ تعد غذاءً للروح وإذكاءً للنفس، وتشرح القلب وتشفى الوجدان وتمس كل من حولنا. فالكلمات الإيجابية تبنى -كلمة تلو الأخرى- الصرح الأسرى العظيم الذى يكتنفه السلام والطمأنينة. وحتى إذا استلزم الأمر بعض الكلمات الزائدة لكى نكوِّن ما يسمى بـ«مجموعة نعم» التى هى فى حقيقتها "لا"، فإن هذا المجهود سيكون له مردود رائع على تحسين العلاقات الأسرية بشكل عام.

وعلى الرغم من الجهود المضنية يمكن للأب/للأم معرفة أن الطفل يعلم جيداً الرفض المُضمر فى الإجابة ولا يعجبه ذلك. ويرغب الأب/الأم فى مساعدة الطفل أن يتعامل مع خيبة أمله وإحباطه وغضبه بصورة لائقة. ويُعد هذا أساسياً لسعادته على المدى الطويل، حيث سيواجه العديد من الإحباطات والإخفاقات فى حياته.

وعندما يعرف الإنسان كيفية التعامل مع مشأعره والتعبير عنها فسيظل دائماً محاطاً بالحب والمساندة طوال عمره. وإذا افتقر إلى هذه المهارة فسيضع نفسه فى مخاطر عاطفية جسيمة.

هناك فائدة عظمى تعود على الإنسان من اكتساب هذه المهارة، أى النمو الهائل للقدرة على ضبط النفس. حينما يتمكن كل من الأطفال والآباء والأمهات من كبح جماح ألسنتهم فى لحظات الغضب، سيتمكنون بذلك من ترويض "الطفل الجامح" داخلهم، هذا الطفل الذى لا يتعدى عمره عامين ولا يستطيع التحكم فى انفعالاته، يصرخ ويهلل ويُرعد ويزبد. وقد يورطنا هذا "الطفل الجامح" داخلنا فى مشاكل عديدة طوال حياتنا، إذا لم نتمكن من إقامة علاقة صحية معه. يوجد العديد من الرجال والنساء البالغين يصرخون ويرعدون ويزبدون بأسلوب طفل عنيد متمرد يبلغ من العمر عامين، ويحدث هذا حينما لا تسير الأمور وفق هواهم فى العمل أو فى البيت أو فى الطريق أو فى غيرها من الأماكن. لم يتمكن هؤلاء من تعلم كيفية التعامل مع ذاك الطفل المتمرد داخلهم، ومن ثم فهم غالباً يعانون مشاكل جسيمة فى علاقاتهم من جراء هذا.

محاولة الاستمرار فى تنمية دور الأب/الأم الحنون داخلك هى أحد سبل إقامة علاقة صحية مع "الطفل المتمرد" داخلك. افترضى أن طفلك ذا الأعوام الستة يرفض الذهاب إلى سريره والخلود إلى النوم. وقد مر عليك يوم عصيب فى العمل ولم تتمكنى بعد من وضع خطة فعالة بشأن هذا الموضوع. يجرى الطفل منك فى أرجاء البيت، فيما تشعرين بالعجز والإرهاق والغضب. و"الطفل المتمرد" داخلك على وشك أن يطلق لنفسه العنان، حينئذ تأتى الأم الحنون داخلك لإنقاذ الموقف: "اجلسى. تنفسى ببطء. استرخى. قولى سوف أقوم بإعداد كوب من الشاى الأخضر فى دقيقة واحدة. هذه ليست حالة طارئة. دعيه يسهر حتى الثانية صباحاً هذه الليلة. أنا وأنت سوف نقوم بوضع خطة تربوية لتقويم هذا السلوك، وفى غضون أسبوع سيخلد للنوم فى الثامنة مساء. تجاهليه الآن. فكرى فى الكتاب

الذى كنت تودين قراءته الليلة. اذهبى إلى حجرتك. أغلقى الباب وغطى نفسك جيداً. ضعى قطناً فى أذنيك، إذا كانت الضجة تزعجك. اعتنى بنفسك. سنحل المشكلة معاً. هدئى من روعك وتنفسى. هذا قد يساعدك، لكن هل يساعد أطفالك؟ ستساعدين أطفالك أيضاً. حين تُهدئين من روعك وأنت محبطة وغاضبة فأنت تقدمين لهم نموذجاً فعالاً للتحكم فى المشاعر وضبط النفس. إلى جانب هذا النموذج الهادئ الذى تضربينه لأطفالك، فإن عدم خوفك من المشاعر السلبية التى تعتريهم وتربيتك الحازمة، المهذبة سيساعدهم على التحكم فى "الطفل المتمرد" داخلهم وفى كل مرة يحاول هذا الطفل الخروج إلى حيز الوجود تبدئين فى السيطرة عليه وترويضه وهكذا، فحينما يتصارع الأطفال مع المشاعر الصعبة ستوفرين التوجيه والدعم العاطفى. ونتيجة لكل هذا سوف تصبحين يوماً الأم الحنون داخلهم سيرن صوتك فى آذانهم حينما يعتركون الحياة، سيصبح صوتك العذب المشجع والموجه بالنسبة لهم".

والآن فلنلقِ نظرة على عملية تعليم الأطفال ضبط النفس والقدرة على التحدث باحترام، مهما تكن المشاعر التى تعتمل داخلهم.

كيفية تعليم التحدث باحترام

هناك خمس خطوات لتعليم هذا الأسلوب. وتندرج هذه الخطوات حسب معدل تعلم الطفل على مدار أسابيع أو على الأرجح شهور. وبعد ذلك تعزّز هذه الخطوات على مدار عشرين عاماً. ومن ثم خذى وقتك وتمهلى فى هذه العملية. نحن لا نسعى وراء السرعة لكن وراء اكتساب مهارة تدوم مدى الحياة تذكرى أنك قد تكونين فى بداية التعلم. كونى صبورة مع الجميع.

١- نبدأ بتعليم القاعدتين الأساسيتين فى الكلام: "اطلب ولا تأمر" و"تحدث بنبرة صوت محببة".

نبدأ فى تعليم هاتين القاعدتين فى "لحظة تربوية"، اللحظة التى يكون فيها

الأب/الأم وكذلك الطفل فى حالة هدوء واسترخاء وسعادة. قد تكون هى لحظة الجلوس لتناول العشاء أو لحظة الذهاب إلى الفراش، أو لحظة قراءة حكاية قبل النوم أو أى وقت هادئ آخر وهذه نقيض اللحظة التى يكون فيها كل من الأب/الأم والطفل فى حالة هياج أو صراخ، أو انزعاج، أو غضب أو هستيريا أو رفض أو تعاسة وغيظ وإرهاق أو مرض، لا يجوز تعليم أى شىء فى هذه اللحظات. نحاول أثناء الدرس أن نكون مبتهجين وجعل التعلم متعة ومرحاً وإثارة مُطعَّماً بالعديد من نماذج وقصص من واقع الحياة توضح الاستخدام السليم وغير السليم لتلك القواعد. يمكننا، بالنسبة للأطفال الصغار استخدام العرائس واللعب أو التمثيل لتوضيح وجهة نظرنا. نوضح الفرق بين الأسلوب الصحيح و"غير الصحيح" دائماً بحيث يتمكن الطفل من استيعاب ما يُطلب منه. على سبيل المثال، نحاول أن نخلق حواراً يجيب فيه الأب / الأم إجابة بالنفى على طلب الطفلة "بابا، من فضلك هل يمكن أن توصلنى إلى بيت صديقتى؟" أنا آسف يا حبيبتى، فلدىّ الكثير من الأعمال لابد أن أنجزها الآن". اجعل الطفلة تجيب بطريقة خاطئة حيال هذا الرفض باستخدام العرائس أو أسلوب السرد القصصى، "لكننى فى أمس الحاجة إلى الذهاب! لابد أن توصلنى!"ثم نجعل الطفلة تجيب إجابة صحيحة "بابا، إن هذا الأمر هام جداً بالنسبة لى. هل هناك طريقة تستطيع من خلالها أن توصلنى؟" ثم نطلب من الطفلة أن تجيب الإجابة الصحيحة وإجابات أخرى خاطئة للحوارات التى تقوم بتأليفها وتمثيلها.

مع الأطفال الأكبر سناً، والمراهقين نحاول أن نفعل هذا ببطء وحذر. لا يمكننا أن نفرض هذه المتطلبات فجأة على هذه الفئة العمرية. نحاول أن نعرض وجهة نظرنا بأسلوب لطيف محبب ونركز على نقاط الفائدة التى ستعم على الجميع. فإذا وجدنا منهم رغبة فى التعاون نشركهم معنا فى عملية التمثيل. وإذا لم نجد منهم رغبة فى ذلك، نخبرهم ببساطة أننا سنحاول اتباع هذه التعليمات أثناء التحدث معهم وأننا سنقدر مساعدتهم لنا فى هذا الشأن.

٢- نقوم بالتدريب العاطفى ثم نقوم بتذكير الطفل بضرورة اتباع القواعد:

يمكن اتباع هذه الاستراتيچية بعد إكمال تعليم الطفل القاعدتين المتعلقتين بالتحدث باحترام. إذ يمكن استخدام هذه الاستراتيچية فى التوقيت الذى يتحدث فيه الطفل بأسلوب غير مهذب بالفعل. ويعتمد هذا على مدى غضب الطفل، ومن ثم فإن الاستجابة قد تأتى على النحو التالى: التدريب العاطفى، ثم الانتظار حتى يهدأ الطفل (مهما يكن عدد الدقائق أو الساعات التى قد تستغرقها عملية الهدوء هذه) ثم يأتى أخيراً تذكير الطفل بالقاعدتين. على سبيل المثال، افترضى أيتها الأم أن طفلتك البالغة من العمر سبع سنوات ترغب فى النزول واللعب فى حوش المنزل، بيد أنك قد أخبرتيها أن موعد العشاء قد حان. يعلو صوتها وتصرخ قائلة إنك لا تسمحين لها أبداً بأن تفعل ما يحلو لها وإنك شريرة! تجيبين أنت بطريقة التدريب العاطفى قائلة: "إننى فى قمة الغضب لعدم سماحى لك بالنزول - وأنت لا تحبين هذا على الإطلاق وتشعرين أننى شريرة جداً". يمكن أن يحدث أمران. إما أن تتصاعد مشاعر الطفلة، وهى نتيجة متوقعة لتقديرك لمشاعرها، وهذا حقاً شىء جيد، ينفتح الباب على مصراعيه ويستقبل المشاعر ويرحب بها. يخرج فيض من المشاعر. وانطلاق المشاعر هذا يمنع تراكم التوتر المريض لمشاعر الضغط والرفض. وإذا حدث ذلك وأنت على وعى تام بمشاعر طفلتك، استمرى فى وصف هذه المشاعر وتسميتها. حتى تتعب الابنة من التعبير عن تلك المشاعر، وإذا بَقيت فى حالة ثورة عارمة واصلى الحديث بقولك إنك تجدين صعوبة فى تخطى كل هذا الآن. اتركى الأمر هكذا ولو لعدة ساعات إذا اقتضت الضرورة ذلك. وبعدها فى نفس اليوم، وحين تهدأ تماماً، عاودى فتح الموضوع مذكرةً إياها بالأسلوب الأمثل للرد، وبالأمثلة التى أوردتيها لها من قبل وكذلك بقاعدتى الحديث المهذب. ثم اطلبى منها أن تقول ما كان يجب عليها قوله من قبل فى نفس اليوم. إذا استجابت لك، أغدقى عليها الثناء أو امنحيها مكافأة مقابل هذا.

والشىء الآخر الذى يمكن أن يحدث بعد أن تذكرى المشاعر وتسميها هو أن

تهدأ الطفلة. وهذا يحدث حينما تكون المشاعر موضع ترحيب منذ أمد طويل ويتيح القضاء على أية مشاعر رفض داخلية. وإذا حدث هذا قومي بالخطوة التذكيرية بعد ذلك – ذكرى الطفلة بالأمثلة والقواعد موضحة لها ما كان يجب قوله عند تلقى إجابة بالنفي. على سبيل المثال، كان من اللائق أن تقول البنت الصغيرة شيئاً من قبيل "لكن يا أماه، هل أستطيع أن أنزل وألعب فى حوش البيت وأعود ريثما تعدين العشاء؟ سألعب فى حوش المنزل وسأنتبه لصوتك حين تنادينى"، اطلبى من الطفلة أن تقول هذه الكلمات. وإذا تعاونت اغمريها بعبارات الإطراء وأخبريها أنها طالما طلبت هذا بأسلوب محترم مهذب فإنك ستجعلينها تلعب فى نهاية الأمر. وهذا فى مقابل تحدثها معك بأدب. ومن الممكن أن تمنحى طفلتك ما يسمى بعرض الشهر التمهيدى المجانى "للتحدث باحترام". وفى هذا العرض، فإن أى طلب يتم طرحه بشكل محترم (فيما عدا الطلب المبالغ فيه أو الذى لا يمكن الانصياع له) سيتم الموافقة عليه وذلك خلال الشهر الأول من تعلم القاعدتين. يدفع هذا الأطفال إلى التحدث باحترام إليك بعض المحادثات الأخرى "للمرحلة التذكيرية".

الطفل: لا تساعدنى فى كتابة التقرير المطلوب عن الكتاب سوف أقوم بذلك بنفسى.

الأب: آه.. أنت ترغب فى أن تقوم بهذا بنفسك؟ هل تتذكر القواعد التى تعلمناها بشأن طلب الأشياء. اطلب ولا تأمر؟ هل يمكنك أن تصيغ رغبتك بأسلوب الطلب؟

الطفل: أنا لا آكل هذا.

الأم: أرى أنك لا تحب القرنبيط. هل تتذكر ما كان يجب عليك قوله؟ هل يمكنك أن تجرب قول هذا بأسلوب مهذب من فضلك؟

الطفل: أنا لن آكل هذا!

الأم: حقاً لن تأكله؟ هل تتذكر ما كان من المفترض أن تقوله؟ جرب أن تضع جملة كهذه "أمى، هل تمانعين ألا آكل القرنبيط؟".

الطفلة: هذه ليست الطريقة لعمل هذا، يا أبي!

الأب : آه، لقد فهم أبوك الموضوع بصورة خاطئة، هل تتذكرين كيف لطفلتي الصغيرة أن تخبر أباها أنه يقوم بعمل شيء خاطئ؟ تذكرى... "بابا أيمكن أن تكون ارتكبت خطأ؟" هل يمكنك أن تقولى هذا لو سمحت.

من كل ما سبق من أمثلة، يقدم الأب/الأم التفهم. أو التدريب ثم يُذكّر الطفل بالقاعدتين، ثم يطلب من الطفل أن يقول العبارة بأسلوب محترم مهذب. إذ إنه من المهم جداً أن يتدرب الطفل على التحدث بأسلوب مهذب. وحينما ينتهى من التدريب على قول العبارة، يجب على الأب / الأم أن يمتدحه ويثنى عليه، ويُسمّى هذا السلوك ويقدم مكافأة فى المقابل إذا أمكن. يمكن أن يكون المديح كالتالى "هايل! تبدين فى غاية التهذيب الآن! أعتقد أننى سأبعد هذا القرنبيط" وهذا الأسلوب هو أحد أوجه أسلوب "التعليق، التسمية، المكافأة" ستنتهى فى نهاية الأمر، فترة "عرض الشهر التمهيدى المجانى". وعند هذه النقطة لن يكون لزاماً على الأب/الأم إسعاد الطفل حتى لو كان الطفل يطلب الطلب بشكل مهذب. وحينما تكون الإجابة "لا" سيكون هاماً للغاية أن يجمع الأب/الأم استراتيجيات عدم الجدال بجانب الخطوات الخمس الخاصة بتعليم التحدث بأسلوب لائق ومحترم. سيعتمد رد فعل الأب/الأم على السلوك غير المهذب من قبَل الطفل بشكل واضح على الخطوة التى نعمل آنذاك على اتباعها. ففى الخطوة رقم ٢ "التذكير" يمكن للحوار أن يسير على هذا النحو.

الجولة الأولى:

الطفل: هل يمكن أن ألعب فى الخارج مدة أطول؟

الأب: دعنى أفكر فى الأمر! لا أنا آسف، يا كريم – لقد حان وقت النوم لقد سهرت ليالٍ أكثر من اللازم هذا الأسبوع.

الجولة الثانية:

الطفل: لا لا لا لا! الجميع بالخارجْ!

الأب: آه، ياله من إحباط! الجميع مازالوا بالخارج وأنت عليك أن تعود إلى البيت. ياله من شيء قاس للغاية. هل تتذكر كيف تقول هذا بصوت هادئ هكذا، "أبى، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا" من فضلك هل يمكنك أن تقول هذا بطريقة مهذبة؟.

الجولة الثالثة:

الطفل: أبى، هل يجوز أن يكون الجميع بالخارج إلا أنا!

الأب: لقد قلت هذا بأسلوب جميل، يا كريم! نعم يا حبيبى أعتقد أن الجميع بالخارج. لكن للأسف، إننى أرغب فى أن تعود إلى البيت حتى تنام فى موعدك.

إذا بدأ الطفل فى البكاء عند هذه النقطة، يصمت الأب ولا يقول شيئاً إطلاقاً. لقد وجه الأب نقداً أثناء الحوار (حينما صحح الطفل أسلوب الحديث غير المهذب)، ولا يمكن أن يكون أكثر سلبية. وإلى جانب هذا، يُعدّ إنهاء الحديث بعد الإجابة الثانية أمراً ثابتاً فى أسلوب "عدم الجدال". وفي نهاية الأمر فإن الرد على صراخ الطفل قد يؤكد حدوث سلوك سيئ . وعند هذه المرحلة يقوم الأب بإدخال الطفل برفق داخل المنزل. وإذا رفض الطفل بالفعل الدخول، حينها يستخدم الأب قاعدة 2x، وينتقل إلى الخطوة رقم ٢ (بما أن طلب الأب – الخطوة رقم (١)– قد تم توجيهه بالفعل). ولمزيد من الإيضاح، سنستكمل الحوار لتبين كيفية التعامل مع حالة الطفل غير المتعاون.

الجولة الرابعة:

الطفل: لكننى طلبت منك بطريقة لطيفة! وقلت إنه يمكننى المكوث بالخارج لمدة أطول إذا طلبت منك بأدب.

يصمت الأب ولا يعطى أية إجابة، ويفتح الباب على مصراعيه أمام الطفل.

الجولة الخامسة:

الطفل: لن أدخل! لقد قلت إننى قد أستطيع البقاء فى الخارج لمدة أطول إذا

طلبت هذا بأدب.

الأب: سأعد حتى خمسة وإذا لم تدخل البيت حينما أصل إلى خمسة، سأدخل البيت ولن يسمح لك باللعب خارج البيت بعد عودتك من المدرسة غداً.

إذا اختار الأب أن يتعامل مع الموقف بهذا الأسلوب يمكن للطفل "نظرياً" أن يبقى في الخارج حتى منتصف الليل. لا يطلب الأب ثانيةً من الابن أن يدخل. والأب الذي يرى أن طفله يمكن أن يبقى في الخارج طوال هذا الوقت لا يطبق قاعدة 2x بهذا الشكل.

والأفضل أن يجعل الأب الطفل المتمرد الذي لا يمكن السيطرة عليه يدخل إلى المنزل ثم يعاقبه بعواقب سلبية لإجباره على الدخول بهذه الطريقة. وهذا يعني ببساطة، تبعاً لعمر الطفل وحجمه، أن يسحبه الأب من يده ليدخله إلى المنزل.

وعادة ما تحدث الأحاديث من هذا القبيل مع الأطفال الصغار نوعاً. بيد أن هذا النوع من الأحاديث يمكن أن يتم مع المراهق الذي طلب إذناً بأخذ السيارة وقوبل طلبه بالرفض. يمكن أن يقرر المراهق أن يأخذ السيارة دون إذن الأم مثلاً. ويمكن للخطوة الثانية أن تكون شيئاً من هذا القبيل "إذا أخذت السيارة دون إذني، سأصادر السيارة ولن يُسمح لك بأخذ المفاتيح طوال الصيف». وهنا تعاقب الأم المراهق عقاباً بمستوى "كارت الطرد من الملعب"، وهذا كرد فعل على التجاهل الشديد لسلطة الأم من قبل المراهق.

٣- التدريب العاطفي ثم الحزم

يمكننا أن نبدأ بهذه الخطوة بعد أسبوع أو اثنين من "خطوة التذكير" حينما يرتكب الطفل خطأً في اختيار الكلمات أو نبرة الصوت، نقوم بالتدريب العاطفي. إذا كان هناك غضب ما، وإذا كان الطفل هادئاً بقدر، نقوم باتخاذ خطوة الحزم. الحزم عبارة عن تلميح بسيط قصير. هذا مثال على استخدام عبارة الحزم الخاصة "بنبرة الصوت".

يرفض الطفل رفضاً باتاً أن يذهب إلى ميعاد "الدرس الخصوصي. "إننى أكره هذه المُدرسة! أكرهها! لن أذهب. مستحيل أن أذهب!". تبدأ الأم أولاً بالتدريب العاطفى، وتحاول حل المشكلة. "إننى أسمعك. فأنت تكره هذه المدّرسة ولا ترغب أبداً فى الذهاب. المشكلة تكمن فى أننا حددنا موعداً الآن ولابد أن نذهب. يمكننا أن نشترى بعض الحلوى فى الطريق، على الأقل لن تكون تجربة فى غاية السوء تماماً. هل سيساعد هذا فى حل الأزمة؟ حسناً. "ثم تنتقل الأم إلى الحزم. يا صغيرى «تنكر نبرة الصوت»، ما رأيك لو جربت أن تقول هذا مرة أخرى؟" لنحرص دائماً على أن يتمرس الطفل على تصحيح طريقة كلامه.

وفى مرحلة الحزم، يكون الطفل قد تعرف على أسلوب الحديث المهذب. وبما أن الأب / الأم قد قضى أسابيع فى مرحلتى "التعليم والتذكير"، فلن يكون هذا ضرورياً للأب بالنسبة لمرحلة التدريب العاطفى، وخاصة إذا كانت مشاعر الطفل هادئة، يمكن للأب / للأم أن يحث دون تدريب عاطفى. فعلى سبيل المثال، نفترض أن الطفل يقف أمام باب الثلاجة فاتحاً إياه، ويشكو بصوت عال قائلاً **"لا يوجد أبداً أى شىء يمكن أن يؤكل فى هذا البيت!" إذا كان الطفل محبطاً باعتدال، وليس فى حالة هستيرية. بالفعل،** يمكن للأم مثلاً أن تستغنى عن مسألة التدريب العاطفى وتحثه قائلة "ماذا كان السؤال يا حبيبى؟" وعلى أحسن تقدير سيرد "ماما حبيبتى هناك نقص فى الغذاء فى منزلنا" وبسعادة تجيب الأم "يا روح قلبى، لقد طلبت بطريقة جميلة فى غاية التهذيب! ولهذا فقط سوف أشترى لك ما ترغب -- أنت تأمر فقط ونحن ننفذ!" (قليل من المرح يلطف الجو ويفيد الجميع).

وإليك بعض الحوارات الخاصة بمرحلة التدريب العاطفى مضافاً إليها الحزم. السطر الأول يقوله طفل يستشيط غضباً، والثانى تقوله أم هادئة وناضجة ورائعة. وهنا يتجلى الحزم فى أبهى صوره:

الطفل: لا أفهم ماذا تعنين!

الأم: أرى أنك محبط للغاية. هل يمكنك من فضلك الحفاظ على نبرة صوت

مهذبة؟

الطفل: لن أحافظ على شيء!

الأم: أنت فعلاً لا ترغب في الذهاب. أعتقد أنك نسيت أن تصيغ السؤال بشكل لطيف. هل يمكنك أن تحاول ثانية؟

الطفل: أريد كاتشاب!

الأم: آه، أنت تود أن تحصل على الكاتشاب اللذيذ، أليس كذلك؟ جرب أن تقول هذا بنفس الطريقة "مامي هل يمكن أن أحصل على بعض الكاتشاب من فضلك" (هذا هو أسلوب الحزم، أن تنطق بذات الكلمات التي يجب على الطفل استخدامها).

الطفل: أريد الكاتشاب

الأم: من فضلك اطلب ولا تأمر.

الطفل: لن أقول!

الأم: نبرة الصوت؟

يمكننا أن نرى في الأمثلة السابقة، أن الطفل في بعض الأحيان يخالف بعض القواعد الخاصة بطريقة الحديث المهذب - قد يعلو صوته أو حتى صراخه. وعادة ما يكون من الصواب أن نصحح واحداً فقط من الأخطاء في هذه المراحل الأولية من التدريب. وبعد مرور بعض الأسابيع. حينما يتعلم الطفل المطلوب، يكون من المناسب استخدام أسلوب الحزم، ويشمل تصحيح خطأ الكلام، ونبرة الصوت معاً. فعلى سبيل المثال:

- **"من فضلك اطلب هذا بأسلوب أكثر احتراماً".**
- **"التحدث بطريقة مهذبة من فضلك".**
- **"من فضلك حاول أن تقول هذا بأسلوب مختلف".**

"بأدب؟".

- **"هل يمكنك أن تحاول قول هذا بطريقة مختلفة؟".**

٤- سد الطريق:

. فى مراحل لاحقة تنتقل مرحلة التدريب العاطفى ومعها الحزم لتتحول إلى الحزم - دون تدريب عاطفى. بعبارة أخرى بعد مرور أسابيع، قد يختار الأب/الأم ألا يعترف بالإحباط وخيبة الأمل وغيرها من مشاعر الحزن. وبدلاً من كل هذا يعالج الحديث غير المهذب.

وهذه مقدمة للخطوة رقم ٤ وهى "سد الطريق". وعند الوصول إلى الخطوة الرابعة، لا يقوم الأب / الأم بالتدريب العاطفى، حتى وإن كان الطفل متضايقاً للغاية. فقد استغرق الطفل وقتاً طويلاً فى التدريب على تنمية مقدرته على الحديث بأسلوب لائق ومحترم - من الجائز لعدة شهور - وهو يعلم الآن ما هو متوقع منه. وهنا يبدأ الأب/الأم فى تعليم مفهوم جوهرى، أى أنه بغض النظر عن مدى غضب الطفل، فمن غير المسموح له معاملة الآخرين بشكل يفتقر إلى الاحترام، فإن الإرهاق والإحباط والغضب وصعوبة أحداث حياتنا اليومية والألم والضغط العصبى والجينات الرديئة المتوارثة وما إلى ذلك من أسباب لا يعطينا الحق فى إيذاء أى شخص عاطفياً. وحينما يتم إغلاق أى مجال للتواصل الذى قد يفتقر إلى الاحترام، يمكن للأب/ الأم تعليم الطفل كيف يصبح شخصاً يمكن الاعتماد عليه. تصبح تلك مسئولية الطفل وحده من الآن فصاعداً، وعليه أن يحاول التحكم فى مزاجه العصبى بنجاح بدرجة تتيح له أن يظل محترماً. يجب أن يفكر قبل أن يتكلم. وهذا ما يعنيه تعبير "ضبط النفس". أياً كانت المشاعر التى تعتريه، فلابد له أن يتذكر من هو ومع من يتكلم. كما أنه من الضرورى أيضاً أن يتم استكمال الخطوات الأولى والثانية والثالثة بنجاح قبل العمل على الخطوة الرابعة. يمكن القول إن الأشخاص الذين يقومون بسد الطريق على المناقشات غير المهذبة مع الطفل (أو مع الزوج/الزوجة) قبل استكمال الخطوات الثلاث الأولى أنهم يسدون الطريق أمام

التواصل والحوار. من ثم، يتركون الانطباع بأنهم غير مهتمين أو قساة. فى الخطوة الرابعة، وحالما يبدأ الطفل بالتحدث بأسلوب غير لائق يسد الأب/الأم باب الحوار بعبارة واحدة. وإليك بعض الأمثلة على هذه العبارات:

- **عفواً؟**
- **أستسمحك عذراً؟**
- **هل تود أن تعيد ما قلته ثانية بنبرة صوت أخرى؟.**
- **هل ترغب فى أن تحاول أن تسأل بطريقة مناسبة؟.**
- **هل تود أن تحاول قول هذا ثانية؟.**
- **آسف. أود أن أسمعك تقول لى هذا بطريقة محترمة. حين تستطيع تعال. ساكون بالخارج.**
- **هل تتحدث إلىّ؟**
- **لا يمكن سماعك وأنت تصيح هكذا.**
- **إنى لن أستجيب لمطالبك ما لم تُعِد صياغتها بأسلوب مناسب.**
- **أنا لا أتعامل بأسلوب الإساءة اللفظية.**
- **هذه ليست طريقة الطلب.**

لاحظ أن الأب / الأم لا يقوم بأية تفسيرات لقواعد الحديث بأدب، ولا يحاول أن يفهم الطفل ويوصل إليه الرسالة أو أن يوحى بأى شعور بالتقدير لأحاسيس الطفل عند هذه المرحلة يكون للأب / للأم هدف واحد: أن ينهى الحديث غير اللائق.

٥- استخدام قاعدة 2x :

يمكن أن يصل الأب/الأم مع الطفل عند الخطوة الرابعة إلى منطقة مسدودة. يطلب الطفل فيها ما يريده بطريقة خاطئة، فيقول الأب/الأم "عفواً"؟ ويصحح الطفل نفسه هذا جائز ومقبول لفترة، ولكن ليس بصفة دائمة. الهدف هو ألا يتحدث الطفل

بأسلوب غير محترم على الإطلاق. بعد بضعة أسابيع أو شهر من تنفيذ الخطوة الرابعة، ننتقل إلى الخطوة الخامسة - قاعدة 2x. يقول الأب / الأم شيئاً من هذا القبيل:

"لقد حاولنا كثيراً ولفترة طويلة أن نتعلم كيف نتحدث بطريقة مهذبة. إننى أعلم جيداً أنك تعرف ما يجب أن يقال وإننى فخور بهذا التقدم. والآن لكى نسير معاً إلى آخر محطة فى هذه المهمة، فإننى أود أن أساعدك عن طريق بعض وسائل التصويب اللطيفة. ومن الآن فصاعداً حينما تقول شيئاً بهذه الطريقة التى تفتقر إلى الاحترام، أود أن تكتب "خطة عمل" - مقال صغير تقول فيه ما قلته وترى موطن الخطأ فيه، ما كان يجب أن يُقال وما تنوى فعله لتساعد نفسك على تطبيق هذه القواعد فى المستقبل إن شاء الله. ولن يستغرق هذا سوى خمس دقائق».
وحينما نستخدم قاعدة 2x، علينا أن نختار الغرامة التى توازى الإنذار فى الملعب. وفكرة "خطة العمل" هى مجرد غرامة ممكنة. يمكنك أن تستخدم كتابة سطور معينة أو مقالات، أو حرماناً من مشاهدة التليفزيون أو الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو وغيرها، أو الذهاب إلى النوم مبكراً، أو وقتاً مستقطعا للوقوف فى الركن أو غيرها من عقوبات الأفعال السيئة.

واختصاراً لما سلف ذكره، هناك خمس خطوات للوصول إلى التحدث باحترام.

الخطوة الأولى: تعليم قاعدتىْ التحدث باحترام.

الخطوة الثانية: التدريب العاطفى والتذكير.

الخطوة الثالثة: التدريب العاطفى والحزم.

الخطوة الرابعة: إغلاق باب المناقشة.

الخطوة الخامسة: تطبيق قاعدة 2x.

ما سبب استخدام هذه الطريقة الطويلة المتعبة لتعليم الحديث المحترم؟

يعتقد البعض أنه يجب علينا أن نتغاضى عن جميع المراحل. التى يحدث فيها

ما يسميه الرياضيون "التسخين" ونتجه مباشرة لتطبيق قاعدة 2x الأب / الأم الحنون داخلنا هى من تقاوم هذا النهج: انظر إلى نفسك، هل تتحدث/ تتحدثين دائماً باحترام لدى شعورك بالألم، والتوتر والضغط، وأنت على حافة الانهيار، إذا كنت تفعلين ذلك، أراهن أن أولادك سيفعلون ذلك أيضاً. لكن، فلنفترض أنه تحت وطأة الضغط الشديد يتمرد "الطفل المتمرد" داخلك ويتسبب فى أن تتكلمى بصوت أعلى مما ينبغى، ونبرة صوت غير مقبولة وأن تتلفظى بكلمات غير محببة، ألا تظنى أنه من العدل أن تُمنَحى أسبوعاً أو أسبوعين لتقلعى عن هذه العادة التى اكتسبتيها على مدار عمرك؟»

وإلى جانب كون ذلك غير منصف، فإنه من المستحيل أن نكتسب القدرة على ضبط النفس بشكل كامل بهذه السرعة. من المؤكد أنه إذا تعرض أحدنا لصدمة كهربائية كلما تحدث بأسلوب سيئ فسيسرع هذا من الإقلاع عنه، وهذا لا يحدث إذا كنا نعلم طفلاً صغيراً أن يتحدث باحترام، بإمكاننا استخدام الخطوة الأولى والخامسة فقط، هذا لأن الوقت لم يتوفر للطفل الصغير لينمى عادات تخاطبية سيئة. أما أى شخص تعدى مرحلة تعلم المشى يكون قد اكتسب بالفعل نماذج كلامية مغروسة بعمق داخله. لذا علينا أن نحاول اتباع هذا الخط ببطء وهدوء وحب - فإن الأمر يستحق الانتظار.

مهارات أخرى تدعم عملية تعليم الطفل:

ملكة العطاء

من أبرز المهارات التى تُنمى العلاقة بيننا وبين أطفالنا هى تعليم أولادنا العطاء. وملكة العطاء هى مقدرة تمنحهم إحساساً رائعاً بالرضا نتيجة ما يعطون للآخرين.

فإذا ظل الآباء/ الأمهات يمنحون فقط بزعم أنهم يجدون متعتهم فى هذا، فإنهم فى واقع الأمر أنانيون، إذ يحرمون أبناءهم من لذة العطاء للآخرين. وفى العقود الأخيرة ساد أسلوب تربية يقضى بأن نفترض بشكل خاطئ، أننا لو منحنا أبناءنا

كل شيء فإنهم سيمنحوننا كل شيء في المقابل ذات يوم. أما ما يحدث في واقع الأمر، فهو أن الطفل الذي يُمنَح فقط يتعلم أن يأخذ فقط ولا يعطي.

يتعلم ذلك الطفل أن وظيفته هي أن يأخذ فقط، يستقبل، ووظيفتنا أن نعطي. سوف يطلب المزيد والمزيد ويشكو أن ما نمنحه ليس كافياً! والخطأ حينئذ سيكون خطأنا. إذ إنه من واجبنا التربوي أن نعلم الطفل كيف يمنح. إذ إنها ليست مهارة طبيعية تخلق مع أولادنا والعطاء يساعدهم على تدعيم علاقة متينة قوية مع الأب/الأم.

كيف نعلم العطاء

اخلق فرصاً للطفل لأن يمنح في إطار العائلة، والعائلة الأكبر وفي إطار المجتمع وإليك بعض الأفكار.

- احرص على أن يشارك طفلك في إعداد سفرة العشاء وتنظيفها بعد ذلك منذ نعومة أظافره - حتى من عمر أربعة أعوام. إذ يستطيع الطفل في هذه السن أن يحمل بعض الأشياء. إذ إنه من الأسهل تعليم مهارة مساعدة الغير للأطفال منذ سن ما قبل المدرسة، أكثر من تعليم المراهقين.

- وإذا لم تكن قد طلبت من طفلك المراهق أية مساعدة من قبل، كن حذراً عند طرح هذا الأسلوب الآن. ابدأ بترو وبصبر وبحنان. وخصه بفيض من الثناء والإعجاب وحاول ألا تستخدم أية تعليقات سلبية إطلاقاً.

- علم أطفالك كيفية إعداد الطعام في سن صغيرة يمكنك أن تبدأ بالأغذية الخفيفة مثل السندوتشات والمكرونة والبيض المخفوق. استدعي الأطفال حينما تحتاجين إلى تقشير البطاطس وعلميهم حتى كيفية استخدام الفرن. يجب أن يتمكن الأطفال من إعداد جزء من الوجبة الرئيسية، إذا لم تكن الوجبة بأكملها، عند بلوغهم الثانية عشرة. ويساعد هذا الصغار على الشعور بالتحقق والنجاح والتمكن مما يدعم ثقتهم بأنفسهم، يمكنهم أيضاً أن يكونوا عوناً حقيقياً للأسرة.

– علمى أطفالك صنع أو شراء هدايا أعياد الميلاد لكل فرد من أفراد العائلة. يمكن لطفل يبلغ من العمر ثلاثة أعوام أن يشخبط كارت معايدة. يمكن أن يستخدم الأطفال الكبار جزءاً من مصروفهم فى شراء أو صنع هذه الهدايا.

– علم أولادك أن يقوموا من مقاعدهم (فى الأتوبيس أو فى الحفلات أو فى ما شابه ذلك.....) للكبار وخاصة كبار السن والسيدات الحوامل والمعاقين.

– علم أولادك أن يمدوا يد المساعدة لكبار السن حينما يقتضى الموقف ذلك (مثل مساعدة الكبار فى عبور الشارع، حمل الحقائب، وغيرها من المواقف).

– علم أولادك قطع ما يقومون به من نشاطات لتحية الأب/ الأم حين عودته إلى المنزل.

– تعليم الطفل رقة الأحاسيس.

والمهارة الأخرى الهامة التى تساعد على تدعيم العلاقة بين الآباء والأبناء والتى يجب أن يتعلمها الأبناء هى رقة الإحساس. يجب أن يكون الآباء حساسين تجاه مشاعر أبنائهم، وهذا مرادف للانتباه إلى مشاعر الأطفال والتعامل باحترام تجاه هذه المشاعر. يحتاج الأطفال أن يتمكنوا من فعل هذا. بعض الأطفال لديهم ملكات طبيعية لمراعاة شعور الآخرين ويعلمون جيداً ما يجب فعله فى مواقف معينة. بيد أن معظم الأطفال يحتاجون إلى المساعدة فى هذا الصدد. والتدريب العاطفى هو إحدى الطرق لتقديم المساعدة لهم. تظهر الإحصاءات التى يتم إجراؤها أن الأطفال الذين يخضعون للتدريب العاطفى بشكل منتظم يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين. والأداة الأخرى التى يمكن أن يستخدمها الآباء / الأمهات هى التعليم المباشر. ويقتضى التدريب على رقة المشاعر والتحدث للأطفال بما يجول فى نفسك من مشاعر وأحاسيس، وأن تظهر لهم كيفية احترام هذه المشاعر. وإليك بعض المواقف الشائعة:

– تتبادل الأم حديثاً مع صديقة لها. تقاطعها الطفلة الصغيرة ذات الخمسة

أعوام، وتسألها عن هذا أو ذاك. وبعد أن ترحل الصديقة تقول الأم للطفلة إنه من الصعب عليها الاستمتاع بالمحادثة مع وجود كل هذه التدخلات. (من المهم جداً أن نقوِّم الأطفال على انفراد لكى لا نحرجهم. وهذا فى حد ذاته نموذج للحساسية). تُعلِّم الأم ابنتها قاعدة الحساسية: لا تقاطعى الآخرين وهم يتحدثون ما لم يكن الأمر حالة طارئة. تستخدم التدريب التدريجى للتعزيز الإيجابى، والبرمجة الإيجابية والمكافآت وذلك لمساعدة الطفل على النجاح فى هذا الأمر.

ينخرط الأب والأم فى مناقشة ما حول سيارة ما يفكرون فى شرائها. يحب الأب موديلاً معيناً وتفضل الأم نوعاً آخر. يأخذ الصغير جانب الأم (على الرغم من أن أحداً لم يستشره). حينما تذهب الأم، يأخذ الأب الصغير بجانبه ويفسر له أنه لا يعجبه أن ينحاز الصغار للأم / للأب ويخالج الأم نفس الشعور حينما ينحاز الصغار للأب. يُعلِّم الأب الطفل قاعدة الحساسية. لا يجوز للطفل أن ينحاز إلى أى من الأبوين ضد الآخر. وهذه القاعدة تساعد بالفعل على الحد من النماذج الأسرية الفاشلة الخاصة بعمل "ثلاثيات تحالف" حينما يحترم الطفل أحد الأبوين ويحتقر الآخر.

– تظل الأم تعمل لساعات لتجهيز عشاء شهى لذيذ وغنى بالمواد الغذائية. وبينما هى تجهز العشاء يبدأ الأطفال فى الأكل وحينما تجلس هى لتناول عشائها، يكون الجميع قد فرغوا من طعامهم! تشرح الأم للأطفال أن هذا لا يشعرها بالرضا. فبدلاً من أن تشعر بأنها ملكة فى منزلها، تحس وكأنها خادمة لا يهتم بها أحد. يُعلِّم الأولاد قاعدة الحساسية الخاصة بالأكل مع الآخرين: يجب على الضيوف أن ينتظروا ولا يأكلوا حتى تبدأ مضيفتهم تناول طعامها، يجب أن ينتظر الأطفال حتى يبدأ الآباء فى تناول طعامهم.

الآن يجلس أفراد العائلة لتناول الطعام معاً. يرغب الأب فى أن يقص شيئاً مثيراً حدث له اليوم، لكنه يجد أن جميع الأولاد غادروا المائدة ولم يتبق أحد سوى الأم. يُستدعى الأبناء ثانية إلى المائدة ويشرح لهم الأب أنه لا يعجبه أن ينهض

الجميع مغادرين المائدة هكذا.

يعلمهم القواعد التى تخص الأطفال عند الجلوس إلى مائدة الأسرة: قل سلمت يداك لمن طها هذا الطعام واستأذن فى الانصراف.

يشرح الأب لصديقه إبراهيم كيف يعمل جهاز PDA. يلاحظ الطفل أن الأب قد أخطأ فى الشرح. يقول بطريقة يعتقدها مهذبة. "عذراً يا أبى، هذا ليس صواباً. إن وظيفة a هى نقل البيانات. يشكر الأب الطفل على المعلومة. وحينما يرحل إبراهيم يأخذ الأب الطفل على انفراد ويشرح له أنه أُحرِج نوعاً ما حينما بيَّن الصغير الخطأ. ومن ثم كان سيشعر شعوراً أفضل لو أنه اكتشف الخطأ بنفسه، لأنه كان سيفعل هذا فى غضون بضع دقائق.هنا يُعلِّم الأب الصغير أصول الحساسية. صحح خطأ الأبوين فقط إذا كان الأمر غاية فى الأهمية وحتى وقتها يجب أن يكون التصحيح فى صورة سؤال أو عبارة مترددة. لا بأسلوب مباشر، وذلك حتى لا يقلل من شأن الأب أو الأم بأية صورة من الصور. فإذا كانت المعلومة التى يريد الصغير أن يوصلها حاسمة، كان يمكنه أن يصيغها هكذا "عفواً يا أبى إننى لست متأكداً من هذا لكننى أعتقد أننى تعلمت أن وظيفة a هى نقل البيانات. وبالطبع يمكن أن أكون مخطئاً" إن اتجاه إنكار الذات هو قمة مراعاة شعور الآخرين. فإن الطفل الذى يعرف كيف يفعل هذا سيصبح دبلوماسياً فى أى موضع فى الحياة.

فوائد التدريب على الحساسية:

إن الآباء الذين يتكبدون عناء تعليم أبنائهم المهارات الشخصية فى التعامل يساعدون أنفسهم ويساعدون أبناءهم ويدعمون العلاقة بين الآباء والأبناء حيث يكون من المستحيل أن يتحدثوا إلى أبنائهم بأسلوب خاطئ، أو يسيئوا معاملتهم بصورة أو بأخرى. وسوف يكبر هؤلاء الأبناء ليصبحوا أناساً يحترمون الجميع بشكل تلقائى، يتمتعون بفوائد هذه الخصلة وما ستجلبه على حياتهم من خير وسعادة.

10

الفصل العاشر

الأطفال دون الرابعة

المعرفة هي السر

يمكن أن يتحول طفل الثانية المزعج إلى طفل رائع لدى بلوغه الثالثة إذا عرف الآباء/الأمهات أدوات الإرشاد التي هم بحاجة إليها.. وحقاً، فلذلك القدر القليل من المعرفة أثره الفاعل في مساعدة الآباء / الأمهات في تربيـــة أطفـــالهم في تلك المرحلة بكفـــاءة وتمكن وهدوء ومــتـــعـــة..

فى هذا الفصل سنستطلع العملية التربوية كما يمارسها الآباء/الأمهات فى مرحلة الطفولة المبكرة، وفور اكتسابهم مهارات. هذه العمليات يمكنهم استخدامها للتعامل مع أى موضوع آخر. فى السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل يظهر العديد من التحديات السلوكية والعاطفية بما فيها الموضوعات المتعلقة بالطعام والنوم والاستكشاف والتحكم العاطفى والسلوك الاجتماعى وما إلى ذلك. يمكن للآباء/الأمهات تشكيل النمو السلوكى والعاطفى وإرشاده عن طريق استخدام الأدوات الصحية فى العملية التربوية. على سبيل المثال حينما نضع نصب أعيننا أولوية العلاقة الجيدة بين الآباء/الأمهات والأبناء، وأهمية الاعتراف بالمشاعر وحقيقة أن دعم الاهتمام الإيجابى للسلوك يمكن للأب / للأم حل مشكلة الذهاب إلى النوم عند الصغير بعدد من الطرق. السيناريو التالى يوضح أن هناك أكثر من

نهج لمعالجة مثل هذا الأمر .

«تكره نورا النوم فى غرفتها. تبلغ نورا من العمر عامين ونصف، ولا أمانع أنا وزوجى فى أن تنام معنا فى سريرنا. ومن ثم ليلة أمس انخرطت فى بكاء هيستيرى وهى فى سريرها، قلنا لها إننا نعى جيداً مقدار جزعها وخوفها وإنه ليس ثمه مشكلة فى أن تأتى لتنام معنا فى سريرنا. هدأت من فورها. ثم قلنا لها إنها إذا هدأت واستقرت فى سريرنا، فيمكنها أن تأتى للنوم معنا وقتما تشاء. أحست نورا بسعادة بالغة، ونحن أيضا انتابتنا مشاعر رائعة».

«لقد أصبت بإرهاق شديد مؤخراً أنا وزوجى لأن ابننا أدهم البالغ من العمر ثمانية عشر شهراً اعتاد النوم معنا. لا يحصل أى منا على قسط وافر من النوم. وفى الأسبوع الماضى قررنا أن نصر على أن ينام أدهم فى سريره داخل غرفته.

كانت الليله الأولى قاسية للغاية وبعد أن وضعناه فى سريره وقمنا بتغطيته وشرعنا فى مغادرة الغرفة. بدأ فى الاعتراض والصراخ بصوت مرتفع. أخبرناه أننا نعلم مدى غضبه وحزنه، وكذلك أعلمناه أننا نتفهم الموقف. قدمنا له كل ما يشعره بالراحة والأمان قدر استطاعتنا وأخبرناه أننا سنعود لنطمئن عليه بين الحين والآخر، وأنه يمكنه أن ينادى علينا إذا احتاجنا. ثم غادرنا الغرفة. كان مازال يبكى لكنه توقف فى نهاية الأمر ثم خلد إلى النوم. استيقظ مرتين فى الليل، يبكى وينادى علينا. كنا نذهب اليه فى كل مرة، ثم نحكم غطاءه. ونغادر الغرفة. وفى الصبح أمطرناه بوابل من عبارات المديح والإطراء لكونه قضى ليلته فى غرفته، وكررنا هذا الروتين كل يوم تقريباً. وفى نهاية الأسبوع، بدأ أدهم ينام ويستقر بشكل أفضل بكى لمدة دقيقة فقط عندما غادرنا الغرفة. وحين دخلنا عليه أيضاً. اعتقد أننا فى طريقنا لإنجاز المهمة.

إن الأمر متروك للآباء/الأمهات لتقرير كيفية حل مشاكل مرحلة الطفولة المبكرة : هل سيسمحوا لأطفالهم بتناول الحلوى أم لا، من يسمح للطفل بالخلود إلى النوم، هل هناك قاعدة تحتم الأكل على المائدة فقط. «لا توجد طريقة واحدة مثلى». كل ما يهم هو أن يستخدم الآباء /الأمهات طرقا صحية تربوية لتنشئة أبنائهم. تبدأ عملية التربية منذ لحظة الميلاد. دعونا نرى كيف تبدأ هذه المراحل عبر سنوات الطفولة المبكرة.

*** خطوات الطفل**

لماذا فى رأيك، يدوم الحمل تسعة أشهر ؟ ألن يكون من الأفضل أن تحمل الأم ليلة واحدة ثم تلد فى اليوم التالى ؟ لا. إن انتظار ما يقرب من عام للوضع يسمح للآباء/ الأمهات أن يتخلوا شيئاً فشيئاً عن توقعاتهم الذاتية بشأن فكرة الحرية والتمركز حول الذات التى كانت تغلف حياتهم. فى أثناء شهور الحمل يبدأون فى البحث عن كتب عن الحمل وفى الذهاب إلى محلات بيع مستلزمات الأطفال،

ويبدأون فى استيعاب فكرة أن الحياة لن تكون مثلما كانت من قبل، لأنه يجب عليهم مراعاة احتياجات شخص آخر طوال الوقت. تسمح فترة التسعة أشهر بترسيخ هذه الفكرة ببطء - تسمح للأب/الأم بالتكيف ذهنياً مع الحدث الذى من شأنه أن يقلب حياتهم رأساً على عقب لآخر العمر، ألا و هو أن يصبحوا آباءً وأمهات.

حسناً، ألن يكون من الأفضل أن يولد الأطفال كباراً ؟ نعم هذا سيوفر على الجميع عناء تربية الأطفال وتنشئتهم. بيد أن الأمر لا يسير على هذا المنوال. ماذا لو ولد الأطفال فى سن الخامسة بدلاً من رُضّع. سيكون هناك العديد من المزايا الواضحة : ستقل عدد الليالى المرهقة التى يعز فيها النوم، لن يكون هناك حفاضات. لكن فكروا معنا فى العيوب: تخيلى أيتها الأم أن تلدى طفلاً فى عمر المدرسة لا يسمع الكلام، يختبر أقصى الحدود التى يمكن أن يصل إليها أبواه، يرد على الكبار بما يدخله فى مشاكل عديدة. كيف يمكن للآباء/الأمهات أن يتأقلموا مع وضع كهذا فى اليوم الأول من حياتهم كوالدين ؟

من الواضح أن هذا العيب سيكون ثقيلاً للغاية. وحتى المعلمين الذين يواجهون تلاميذ الصف الأول من الحضانة، يكونون قد اجتازوا مرحلة أربع سنوات من الدراسة الجامعية التى تؤهلهم لأداء هذه المهمة حيث يتعلمون كيفية التعامل مع الأطفال وتعليمهم. لدى الآباء والأمهات أيضا فترة أربع سنوات من الإعداد للتعامل مع الطفل ذى الأعوام الخمسة، ألا وهى الأربع سنوات الأولى بعد الميلاد تمنحنا هذه السنوات الوقت الكافى لصعود المنحنى التعليمى وتعطى فرصة لتسهيل اكتساب المهارات التى تتعلق بعملية تربية الأبناء.

*الملاحظة :

يسمح نمو الطفل باكتساب إحدى المهارات الأساسية لتنشئة الطفل كل فى وقتها المحدد. ففى الأسابيع الأولى من عملية التنشئة، لن يكون الأبوان على دراية كاملة بالقواعد الخاصة بمستويات العقاب الشديدة، والخطوات الخمس الأولى

لأسلوب التحدث باحترام وقاعدة مُعدّل ٢٠ -٨٠ ففى الفترة ما بين الميلاد والثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل يمكن للمهارات، كل على حدة، أن تنمو وتُتقن ببطء.

المهارة الأولى التى يجب توافرها مع بدايات مرحلة التربية هى قوة الملاحظة. إذ إن أشكال الملاحظة هى القاعدة الأساسية لبناء بقية المهارات الأخرى التى تتطلبها التداخلات اللاحقة فى عملية التربية. فعلى سبيل المثال، يجب أن يستخدم الآباء / الأمهات مهارة قوة الملاحظة وذلك ليتمكنوا من ممارسة التدريب العاطفى، عليهم ملاحظة اللغة الجسدية للطفل وكذلك تعبيرات الوجه ونبرة الصوت وألفاظه. تفيد قوة الملاحظة فى تعزيز السلوكيات المحببة فى مرحلة الطفولة. يجب أن يلاحظ الآباء حدوث هذا السلوك لحين يتمكنوا من دعمه باستخدام أسلوب «التعليق التسمية، المكافأة » يجب على الآباء/الأمهات أيضاً استخدام قوة الملاحظة لتطبيق قاعدة 2× وعليهم أن يلاحظوا أيضا المناسبات التى يسوء فيها سلوك الأطفال، ومن ثم يطبقون أسلوب العقاب متى يستوجب الأمر.

تساعد فترة الحمل على الإعداد لاكتساب هذه المهارة الأساسية اللازمة لعملية التربية. يلاحظ الأبوان حركة الطفل داخل رحم الأم. ماذا يفعل وهو يلف ويدور ويركل بقدميه. ولا يسعهما أن يفعلا شيئاً يؤثران به على سلوك الطفل فى هذه المرحلة. وبالفعل، فإنه من الأهمية بمكان ملاحظة أن للأطفال إرادة حرة خاصة بهم. وحتى الأطفال فى بطون أمهاتهم يأخذون وقتهم الكافى ليتحركوا إلى أسفل قناة الولادة ومنها إلى العالم الخارجى. يتعلم من ذلك الآباء والأمهات أن الأطفال عبارة عن قوى تتصارع معهم - إذ إن لديهم خططهم الخاصة بهم.

وفى البيت يتيح الأطفال فرصاً مماثلة لدعم مهارة الملاحظة: هل يبدو الطفل مرتاحاً ؟ هل هو متعَب أو جائع ؟ هل هو سعيد ؟ هل هناك العديد من الأمور التى يجب عملها للوفاء باحتياجاته؟ ومن ينجح من الآباء /الأمهات فى ملاحظة إشارات الطفل وإيماءاته، وهى التى ستعمل على نجاحنا فى تهدئته، سيصبح متناغماً مع

نظام التواصل اللاكلامى مع الطفل. تمهد الرغبة فى النظر والاستماع والتعلم السبيل أمام علاقة حميمة بين الطفل وأبويه.

«تنام سلمى فى السرير بجانبى وحين ترغب فى الرضاعة تبدأ فى تحريك رأسها قليلاً. وإذا لم أستجب لها فوراً، تبدأ فى إصدار أصوات أنين ضعيفة – عادة لا أنتظر حتى تصل إلى هذه المرحلة، إذ إننى تعلمت الإشارات الخاصة بها – إننى أعلم ماذا تريد. فليس هناك مبرر يدفعنى إلى تجاهلها أو الانتظار حتى تصرخ. وفى أوقات النهار، يمكن أن أقرأ حركاتها بشكل دقيق وبصورة كافية بحيث أصبح من النادر أن ينتهى بها الأمر إلى الصراخ. يقول الناس إنها طفلة هادئة للغاية. وأنا أعتقد أننى أم تتمتع بقدر عالٍ من قوة الملاحظة وسرعة الاستجابة ».

• تسمية المشاعر

وفور معرفة حالة الطفل بالملاحظة يمكن للآباء/الأمهات أن يكتسبوا المهارة الأساسية الثانية ألا وهى تسمية المشاعر فعلى الرغم من أن الأطفال الرضع لايعرفون معانى الكلمات إلا أنهم يميزون نبرات الصوت ولغة الجسد. يمكن للأمهات/الآباء فى هذه المرحلة استخدام عملية التدريب العاطفى عن طريق ترديد صدى الصوت بأسلوب عاطفى مع الرضيع، ونقل التعاطف معه عن طريق الاتصال اللاكلامى الذى يصاحب الكلمات. وعلى الرغم من أن الطفل لا يستطيع فك شفرة الألفاظ إلا أن هذا مران جيد للأمهات /الآباء لصياغة مشاعرهم فى شكل ألفاظ ولتدريب الأب/الأم على واحدة من أهم المهارات التربوية التى يجب اكتسابها على مدار العشرين عاماً من عملية تنشئة الطفل وتوجيهه، عند ملاحظة أن الطفل غير مرتاح – يمكن للأب/للأم – فيما يحاولان تلبية احتياجات الرضيع – تسمية المشاعر بمسمياتها: «أنت لست سعيداً يا حبيبى. أليس كذلك ياحبيبى؟ دعنى أغير لك وضعك ». وإذا لاحظت الأم أن الطفل يبتسم للهاتف المحمول تقول «يعجبك

المحمول » وحين يرى الأب/الأم أن الطفل يشير متعبا، يمكنهما التعبير عن الحالة بالقول «لقد نلت كفايتك الآن أليس كذلك يجب أن تأخذ فترة راحة».

وبالفعل تتحدث الأمهات /الآباء كثيراً مع الأطفال الرضع بشكل غريزى وحين يكبر الرضيع ويبدأ فى الحبو عادة ما تنحى عملية تسمية المشاعر جانباً لتحل محلها التعليمات والتصويبات والتأنيب والتعليم المباشر. وهذا خطأ. يجب أن تسبق المشاعر غيرها من تدخلات الوالدين الأخرى ويجب أن تُستخدم على نطاق واسع على مدار سنوات التربية.

الطريقة الخاطئة :

الأم : لا ! لا تُلْقِ بطعامك فى كل مكان هكذا.

الطريقة الصحيحة :

الأم : أرى أنك تحب أن تلقى بطعامك فى كل مكان هكذا. هذا مسلٍ أليس كذلك ؟ المشكلة تكمن فى أنه يجب أن ينظف، وماما لا تريد فعل ذلك. من فضلك اترك طعامك مكانه فى الطبق.

وكما هو الحال دائماً يُقرب التدريب العاطفى بين الأب/الأم وبين الطفل بشكل كبير، بينما تنتهى عملية إصدار التعليمات بصراع للإرادات.

الطريقة الخاطئة :

الأب : حان الوقت لتلملم لعبك.

الطريقة الصحيحة :

الأب : أرى أنك تستمتع باللعب بمكعباتك الآن. يمكنك أن تلقى بها ثانية لاحقاً. أما الآن فعليك أن تلملمها.

ستنمو هذه المحادثات مع نمو الطفل نفسه.

الطريقة الخاطئة :

الأب : فيما أخبرك أنه لايجوز لك التأخير بعد الواحدة صباحاً، أتوقع أن أراك تعود فى هذا التوقيت – وليس فى الواحدة والنصف.

الطريقة الصحيحة :

الأب : أعلم أنك قضيت وقتاً ممتعاً مع أصدقائك، وليس من السهل دائما أن ينسحب الإنسان فى الوقت المحدد. إذ أحيانا يكون الوضع محرجاً وغريباً – أتذكر هذا حين كنت مراهقاً. بيد أننى أرغب فى أن نجد حلاً لهذه المسألة، حيث إننى إذا طلبت منك الرجوع فى الواحدة صباحاً كآخر ميعاد يمكنك البقاء فى خارج المنزل، أتوقع أن أراك هنا فى تمام الواحدة صباحاً وليس الواحدة والنصف.

تستلزم عملية تسمية المشاعر وقتاً وجهداً وصبراً ومهارة أكثر من مجرد إخبار الطفل بما ينبغى عليه عمله. بيد أن المجهود يؤتى ثماره بشكل أفضل وإلى جانب هذا فإن الفوائد العملية التى تنجم عن التدريب العاطفى (بالنسبة للطفل الذى يتم التعامل مع مشاعره بهذا الأسلوب) عديدة، ألا وهى تمتع الطفل بصحة أفضل، وبأداء أكاديمى أعلى أو سلوك شخصى أرقى، ومهارات اجتماعية أقوى... إلى آخره. والآباء/الأمهات الذين يقومون بتدريب أطفالهم عاطفيا يتمتعون بفوائد غير ملموسة لكنها لا تقدر بثمن من حيث توطيد العلاقة، وتدعيمها – فعادة ما تأتى تسمية المشاعر عفوياً فى بادئ الأمر، لكن مع مرور أشهر مرحلة الطفولة المبكرة يأخذ الآباء/الأمهات الوقت الكافى لتنمية هذه المهارة. فمرحلة الطفولة المبكرة هى الوقت الذى تكتمل فيه هذه المهارات ومعها غيرها من أساليب التربية.

*** استخدام قاعدة معدل ٢٠ – ٨٠**

يفطر الأطفال الصغار على أن انتزاع الاهتمام الإيجابى من الكبار يشعر الغرباء برغبة عارمة فى أن يلاطفوا الأطفال الصغار ويبتسموا لهم، ويجد ذووهم

متعة بالغة ولايستطيعون مقاومة جمال أطفالهم. يستلقى الصغار على ظهورهم ويبتسمون ويتلقون جرعات عالية من الاهتمام الإيجابى والمشاعر الجميلة من الآباء/الأمهات يعبرون عنها بالابتسام والكلام والمديح (ما أجملك ياحبيبى!») والأحضان والقبلات والحمل واللعب. سيجد الآباء/الأمهات أنفسهم يقدمون الاهتمام الإيجابى المشروط لأطفالهم، مستخدمين كل الكلمات ولغة الجسد لتدعيم السلوكيات المرغوب فيها التى يقوم بها الطفل مثل الأكل بطريقة لطيفة، والنوم بصورة هادئة، وإنجاز الأعمال البطولية مثل رفع الرأس والجلوس واكتساب مظهر الذكاء واللعب باللعب، والابتسام وغيرها من «علامات الحياة » سيمنح معظم الآباء/الأمهات الأطفال نسبة ٨٠٪ أو أعلى من الاهتمام الإيجابى نسبة ٢٠٪ من الاهتمام السلبى ذلك فى حالة الأطفال الذين يسهل العيش معهم حيث إن مظاهر الإرهاق والإحباط أو حتى العصبية (على سبيل المثال،التى تأتى استجابة لضرورة تنظيف ما خلفه تقيؤ الطفل وكذلك عدم الاستجابة الفورية (مثل تجاهل بكاء الطفل لفترة » لن يمثل سوى ٢٠٪ فقط من حصة المشاعر.

ولسوء الحظ ليس كل الأطفال متعاونين. وهذا يُحدث تصدعات خطيرة فى قاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ وذلك لأن الأطفال غير السعداء عادة ما يثيرون ردود أفعال غير سعيدة من قبل الكبار. غالبا ما يتملك الأب/الأم الانزعاج والإرهاق فيما يحاولان مواساة أطفال غير قابلين للمواساة. يتعرض الأطفال منحرفو المزاج ممن يميلون إلى البكاء المستمر لمخاطر التضحية بنسبة ٨٠٪ من الاهتمام الإيجابى والمشاعر الجميلة. ففى واقع الأمر، غالباً ما يشعر الآباء بالإحباط والقلق والغضب من جراء هذا بدرجة تجعلهم ينسحبون عاطفيا أو فى بعض الأحيان تصل بهم الدرجة إلى كراهية الطفل نفسه وسيعبر البعض عن إحساسهم بعدم الرضا مباشرة.

أعرف أن هذا يبدو سخيفاً. إذ إننى أشعر بالإحباط فيما تصرخ مريم بشكل

مستمر بحيث أحس أحياناً أننى سأسرع فى الصراخ أيضا. بل إننى أصرخ فيها لأمنعها من أن تحدث كل هذه الجلبة. تنظر إلى أحيانا مصدومة واجمة للحظة - ثم تشرع فى الصراخ ثانية، ولكن هذه المرة بصوت أعلى. أعتقد أننى أخيفها - هذا قطعاً لايجعلها تهدأ».

ولسوء الحظ لا يبدو أن الأطفال يفيدون من تدخلات المشاعر السلبية للآباء/الأمهات الصراخ فى وجه الأطفال لتغير أسلوبهم أو التهديد بعقوبة ما غير مجد على الإطلاق.

فى الخمسة عشر شهراً الأولى فإن التدخلات الأولية من قبل الآباء/الأمهات التى تؤثر فى تكوين سلوك الطفل هى تدخلات المشاعر الطيبة فقط، وذلك لأن الأطفال حديثى الولادة (الأطفال ما دون الرابعة يستجيبون للحفز الإيجابى مثل الابتسام والتحدث بنبرة صوت محببة وغيرها من علامات الشعور الجيد الذى يوحى بالسعادة. يمكن للأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة، ممن هم على وشك البدء فى إحداث مشاكل أن يتم إثناؤهم عن هذا عن طريق استراتيجية المشاعر الطيبة، ألا وهى عملية الإلهاء. يُعيد الإلهاء توجه الصغير نحو السلوك المقبول الذى يمكن امتداحه عليه أو الالتفات إليه بطريقة أو بأخرى «لقد بدأ أكرم يحبو حول الأثاث. وهذا يعنى أنه يحاول أحياناً أن يلمس الأشياء التى لا ينبغى عليه لمسها. وبدلا من أن أخيفه بكلمة «لا» بصوت مرتفع، أحاول عادة أن أجعله يجول ببصره على أشياء أخرى من الجانب الآخر من الغرفة، بينما يحاول أحدهم أن يحرك الأشياء التى لايجوز أن يلمسها أكرم. مازال ابنى صغيراً ولا يتمتع بالقدر الكافى من التعقل ومن ثم كفيناه شر التأنيب واللوم. فقد عرفنا أنه سيكون هناك الكثير من التأنيب والتقريع لاحقاً، حينما يبدأ حقا فى أن يحبو فى أرجاء المكان !.

يجب على الآباء/الأمهات الذين لديهم رضيع منحرف المزاج، مثلهم فى ذلك مثل الآباء/الأمهات ممن لديهم أطفالٌ غير سعداء أكبر سنا، أن يبذلوا قصارى جهدهم

ليتغلبوا على الميول الطبيعية لهؤلاء الأطفال، لكّي يمنحوا الطفل ما يحتاجه من نسبة الثمانين فى المائة من المشاعر الطيبة والاهتمام الإيجابى، فإن الأطفال الذين يشعرون بالإحباط أو الذين لديهم نزوع وراثى للكآبة أوالذين يميلون لحدة المزاج والطباع لدرجة تثير التحدى، أو المتألمون التعساء مازالوا بحاجة إلى الإحساس بالحب والحنان والطمأنينة.

قد يريح الأمهات/الآباء معرفة حقيقة أن الطفل يستوعب بالفعل كل ما يمنحونه إياه من أحاسيس دافئة بالراحة والأمان، من خلال الأفعال والأقوال التى تصدر عن الأب أو الأم، هذا حتى فى الوقت الذى لايكون الطفل قادراً فيه على إظهار سعادته. وسواء أكان من اليسير أو من العسير أن نكون إيجابيين فإننا بحاجة لأن نمنح أطفالنا نسبة الثمانين فى المائة من الاهتمام الإيجابى الذى يجب أن يمنح منذ لحظة الميلاد الأولى. تكفى فترة بضعة الشهور السابقة على بدء الأطفال فى التحرك بحيث يجتذبون الاهتمام السلبى، تكفى لتدريب الأمهات/الآباء على اكتساب مهارة إبداء المشاعر الإيجابية.

*** استخدام طريقة «التعليق التسمية، المكافأة»**

تبدأ عملية تربية الطفل منذ اليوم الأول للميلاد. فالطريقة التى يتم التعامل بها مع الطفل والبيئة المحيطة به والنبرة العاطفية فى المنزل تعلم الأطفال أشياء عن العالم الذى دخلوه لتوهم. يستخدم الآباء/الأمهات تدخلات تربية نشطة منذ الأشهر الأولى لميلاد الطفل. يتعرض الأطفال فى شهورهم وسنواتهم الأولى لعالم من الحدود والمحاذير فعلى سبيل المثال الرضاعة من الثدى تعد أمراً ممتعا للرضيع، لكن ليس مسموحا له بعضّ الثدى. يعتبر اللعب بالأوانى والقلايات مشروعاً، لكن ليس مسموحا له اللعب بالسكاكين. الحبو حول حجرة المعيشة أو حجرة نوم الأب والأم أمر مسموح به ولكن ليس مسموحا له اللعب والاستكشاف داخل الحمام مثلاً.

وبالطبع، حالما يكون للصغار عالمهم الخاص، يجب أن يكون هناك تدخلات تربية معينة عند الضرورة يبدأ الطفل الآن فى تعلم حقيقة أنه لا يمكنه لمس جميع الأشياء أو الذهاب فى كل مكان، أو فعل أى شئ فى حين يجب أن يتم حظر جميع الأنشطة المدمرة أو الخطرة. فى بادئ الأمر، يقوم الآباء/الأمهات بحل المشكلة عن طريق إبعاد الطفل وحمله إلى مكان آخر. بيد أن هذا يعد حلاً قصير الأمد للغاية! يجب أن تكون هناك طريقة لإقناع الطفل النشيط أن يتجنب الأنشطة التى من شأنها أن تسبب مشكلات، ويجب أن يتم تشجيعه على الانخراط فى أنشطة آمنه إيجابية. يسمى إقناع الأطفال بالانخراط فى سلوكيات لائقة والابتعاد عن السلوكيات غير اللائقة «تهذيبا» يعنى الإرشاد، والتربية، والتوجيه الاجتماعى. يمكن للطفل البالغ من العمر عاما واحداً أن يستجيب إلى نوع ما من التوجيه والإرشاد. وعلى الرغم من أن القدرات اللغوية عند الطفل قد لا تكون كافية لاستيعاب التوجيهات والتعليمات، إلا أن الملكات العاطفية قد تكون أدوات فعالة فى التعليم وذلك حتى خلال الأيام الأولى من عمر الطفل. يمكن للآباء والأمهات استغلال العواطف فى التربية البناءة، إذ يوفر الاستخدام الجيد لمبدأ «البهجة» قدرا كبيراً من التربية التى يتطلبها الأطفال فى هذه السن الصغيرة ويعتبر أسلوب «التعليق، التسمية، والمكافأة» من أشكال التوجيه والإرشاد التى تستخدم مبدأ «البهجة» لتشكيل سلوكيات الطفل. وهذه هى المهارة الأولى الحقيقية للتهذيب التى على الأمهات/الآباء إتقانها. يمكن تعزيز جميع السلوكيات المحببة عن طريق التركيز عليها باتباع الخطوتين الأولى والثانية من أسلوب «التعليق، التسمية والمكافأة» وهما التعليق والتسمية. يجب على الأبوين استخدام ملكة الملاحظة للتعرف على السلوك المحبب وقتما يحدث. ثم نعلق على السلوك ونُسميه ويمكننا أحياناً أيضاً أن نكافئ الطفل عليه. وبالنسبة للأطفال الذين لا يفهمون الكلمات يمكن للمعلومات العاطفية التى تصحب السلوك مثل نبرة الصوت ولهجة الحديث وتعبيرات الوجه وغيرها من تعبيرات لغة الجسد، أن يكون لها تأثير عظيم فى توصيل البهجة

والسعادة للطفل. وإلى جانب هذا، فحتى الأطفال الصغار يمكن مكافأتهم عن طريق حضن أو قبلة أو حتى تصفيق متحمس. تتسبب مظاهر الاهتمام الإيجابى هذه فى انخراط الطفل فى السلوكيات المحببة بصورة أكبر وأقوى.

لا يجوز منح السلوكيات غير المرغوبة سوى قدر ضئيل جداً من الانتباه إذ إن الاهتمام الضئيل من شأنه أن يطفئ وهج هذا السلوك عند الأطفال فى أى عمر من الأعمار، بما فيها الأطفال حديثى الولادة. يمكن للتجاهل المتعمد لهذه السلوكيات غير المرغوبة أن يستخدم كتدخل رقيق من شأنه أن يُحبط هذه السلوكيات حتى تضمُر (لا يمكن أن يتم الخلط بين هذا وبين الأشكال غير الصحيحة أو المسيئة من «التجاهل» المتعمد الذى قد يستخدمه الآباء/الأمهات بالفعل لعقاب الطفل. يُستخدم تقليل الانتباه، وليس نقص الاهتمام، حينما يكون السلوك خاصا بأمور الأمن والأمان وغيرها من الأمور التى يجب الالتفات إليها. وهنا يتدخل الأب/الأم فى هدوء تام، مستخدما أقوالاً وأفعالاً بسيطة بقدر الإمكان. أما على الجانب الآخر، يتم الاحتفاء بالسلوكيات المرغوب فيها بقدر كبير من الجلبة الإيجابية. وبهذه الطريقة، يتعلم الأطفال الصغار أن هناك سلوكيات تلفت الانتباه أو تكون مصدراً لجذب الانتباه أكثر من غيرها. ومن ثم ينخرطون فى تلك السلوكيات بقدر أكبر. وهناك خطأ شائع يقع فيه الآباء غير المدربين بالقدر الكافى ألا وهو الاهتمام الزائد بالصوت العالى والأداء المبالغ فيه كرد فعل على السلوكيات غير المحببة. ولسوء الحظ، فإن درجة قوة الالتفات لهذا السلوك وليس نوع الانتباه نفسه تبدو أكثر أهمية بالنسبة للطفل. ومن ثم فإن الاهتمام السلبى القوى يمكن أن يكون داعما للسلوك ويشكل دافعا للطفل لتكرار هذه السلوكيات لا لشىء إلا للحصول على نفس درجة الانتباه هذه!

الطريقة الخاطئة:

الأم: لا لا! لا تلمس هذه السكاكين! إنها حادة جداً!

الطريقة الصحيحة:

الأم: هذه السكاكين تبدو مثيرة، أليس كذلك ؟ لكنها حادة جداً دعنا نلعب بهذه الأوانى والقلايات - أليست مسلية؟ حسناً! براڤو! إنك تلعب لعبا جميلا بهذه الأوانى ! يالها من أصوات جميلة تلك التى تصدرها هذه الأوانى إنها موسيقى موهوب ! أعتقد أنك تستحق فرصة للعب بملعقة ماما الخشبية الجديدة اليوم!

فى السيناريو الخاطئ يثير الطفل بسلوكه الخاطئ تحمس الأم وبما أن الطفل لا يتم توجيهه إلى المسار الصحيح، فلا يوجد إمكانية لاستخدام طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» لتعزيز السلوك المحبب البديل.

أما فى السيناريو الصحيح، يستخدم الأب/الأم نوعاً هادئاً وموجزاً من التدريب العاطفى للتواصل ويتحدث مع الطفل ثم يبدأ الأب/الأم فى إعادة توجيه الطفل لسلوك مرغوب فيه بديلا عن طريقة استخدام نبرة صوت أعلى وأكثر إثارة وحالما يبدأ الطفل فى الانخراط فى هذا السلوك المحبب، يستخدم الأب /الأم أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» يُغلفها الحماس والانفعال والمديح والتسمية، وفى هذه الحالة، يقدم المكافأة أيضا على هذا السلوك اللائق ومن الواضح أنه يجب على الأب/ الأم قمع الميل الطبيعى لتضخيم الأمور حينما ينخرط الطفل فى نشاط خطر إذ يجب تنحية الغريزة جانباً بحيث يستطيع الأب/الأم التحدث بنبرة صوت عادية (وذلك عكس طبيعة الأشياء) تعليقا على هذا السلوك غير المرغوب فيه، وأن يتحدث بصوت أعلى تعليقا على السلوك المرغوب فيه. من المفيد أن نضع فى أذهاننا أن الطريقة الطبيعية لرد الفعل يمكن أن تضر الطفل بالفعل.

وحينما يبلغ الطفل الثالثة من عمره، يعد أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» طريقة التهذيب حتى السنوات الأولى من عمر الطفل، يستخدم هذا الأسلوب لإعادة توجيه الطفل للابتعاد عن السلوكيات غير المرغوب فيها والانخراط فى السلوكيات المرغوب فيها، يُطبق جزء من أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» أو الطريقة كلها.

يجب أن تلقى السلوكيات غير المحببة قدراً ضئيلاً جداً من الانتباه، حتى حينما تكون هذه السلوكيات خطرة أو مدمرة. إذ يدعم الانتباه الزائد السلوك حتى وإن كان هذا الالتفات من النوع الذى يبعث شعوراً سيئاً. وعليه، فإن الانتباه الجيد أو الزائد يجب أن يتم توفيره للسلوكيات المرغوب فيها فقط.

«حينما كانت ليلى فى الثانية من عمرها، كانت تحضن وتقبل أخاها الصغير المولود - ثم تبدأ فى قرصه كنت أعلم أنها تنتابها مشاعر مختلفة نحوه كانت تكرهه وتحبه فى آن. لم أكن أستطيع أن أتركها تؤذيه إذ كنت بصراحة شديدة أحس بالرعب من تصرفاتها هذه. ففى المرات القليلة الأولى التى فعلت فيها هذا، كنت أصرخ غريزيا فى وجهها لتتوقف! بيد أننى كنت كلما صرخت، استمرت هى فى فعل هذا، ثم بدأت أجرب طريقة أخرى بديلة. حينما كانت تضرب الطفل، لم أكن أنطق بكلمة - كنت آخذ يديها أحركهما بطريقة لطيفة أعلى وأسفل ذراع الطفل، وأقول لها بصوت مرتفع. «إنك تهدهدين الطفل بطريقة لطيفة للغاية! يا لك من أخت رائعة ! أعتقد أن الطفل يبتسم لك لأنه يحبك كثيرا!» كانت تحب ذلك على ما يبدو وبدأت تنادينى كى أنظر إليها وهى تهدهد الطفل برفق فقد وجدت طريقة لتجذب انتباهى الإيجابى وقد وجدت أنا أيضا طريقة جيدة لأن أحافظ على الطفل آمنا »

«حينما بلغ على شهره الثامن عشر، كان يحب الاستكشاف كثيراً. كان يحب أن يتسلق الأشياء بصفة خاصة وكلما كان الشىء عاليا كان أفضل بالنسبة له على ما يبدو وبالطبع، كنت أنا وندى زوجتى نفقد أعصابنا حين نجده قد تسلق المكتب أو غيره من الأماكن العالية. وفى الأسبوع الماضى، تمكن بصورة ما أن يتسلق إلى سطح الثلاجة - لك أن تتخيل مدى الرعب الذى تملكنا! بيد أننا قررنا أن الانفعالات الهيسترية التى قد تصدر عنا ليست هى الطريقة المثلى لمعالجة الموقف كان يمكن أن تظل تصرخ فى وجهه طوال اليوم إذا كانت هذه هى الطريقة الناجعة

الحالية، التي نريد أن نستخدمها لكننا استخدمنا الطريقة التالية حينما كان يتسلق طاولة أو أى مكان آخر لا ينبغي أن يكون به، كنا نأخذه ونرفعه ثم نقول «لا» بصوت حازم وهادئ. ثم نضعه أرضا ونقول بصوت عال هذه المرة «على أنت تلعب على الأرض على أنت معنا آمن الآن!» ثم نحاول أن نكافئه بقبلة حارة أو لعبة معينة كنا نضعها جانبا لموقف كهذا، أو أحياناً بطعام معين يحبه هو. وأحيانا كنا نفعل هذا عدة مرات فى النهار حينما نراه يفعل هذا لم نكن نرغب فى أن نشعره أننا نتوتر إذا تسلق شيئا ما - فهو طفل ذكى، ولو أننا أعطيناه مكافأة بعد تسلقه هذه الأماكن العالية، لتسلق أماكن أعلى ليحصل على هذه المكافأة! والمكافآت هنا هى الاهتمام الكبير بتصرفه! ولهذا فقد كنا حريصين على أن نتأكد أنه يعى أننا نكون فى غاية السعادة حينما نراه يلعب على الأرض فى أى وقت. كنا نرغب فى أن نعلمه أن الأرض هى المكان الأفضل للعب والتواجد. ولم يشف على نهائيا من مسألة تسلق الأماكن العالية، لكنه تحسن منذ أن بدأ رد فعلنا هذا كما أنه الآن أفضل بكثير من ابن جارنا الذى فى مثل عمره. حينما يتسلق الصغير أى شئ، يصرخ أبواه بصوت مرتفع للغاية، إذ يرغبان فى أن يوضحا أن هذا السلوك فى غاية السوء حقاً. ولكن المشكلة تكمن فى أن الصغير يضحك، فقط ويحاول أن يهرب منهما : ثم يتسلق أكثر وأكثر، وكأنها لعبة الاستغماية - كنا فى زيارة لهم حينما حدث هذا. ومن الواضح أن طريقتهما هذه غير مجدية »

الانتباه الناجم عن المشاعر السيئة وصغار الأطفال:

تحدث بعض التدخلات للمشاعر السيئة أثناء عملية التربية. كما ذكرنا من قبل، تعد التعليمات من الأشياء التى تثير المشاعر السيئة بقدر ولذا فحينما يغير الأب/الأم الصغير الذى مازال يحبو أن يبتعد عن القابس الكهربائى، لابد أن يُحسب هذا ضمن نسبة ٢٠٪ من الانطباعات السلبية التى يسمح بها. كلمه «لا» تثير المشاعر السيئة، حتى حينما يقولها الأب/الأم بصبر ونبرة صوت عذبة بيد أنه

يجب استخدامها فى بعض الأحيان. من قواعدْ اللعبة بالنسبة للأطفال دون سن الرابعة هى ألا تُستخدم «لا» بصفة مستمرة. يحتاج آباء/أمهات صغار الأطفال الذين مازالوا يحبون إلى أن يستخدموا أساليب المشاعر الطيبة فى الشهور الأولى من الحياة حتى فيما يبدأ الطفل التعرض للخطر وارتكاب الأخطاء ،يجب تحديد تدخلات الوالدين التى تثير المشاعر السيئة فى حيز ضيق فى الحوار بين الوالدين وصغار الأطفال.

تُعد المواقف التى يظهر فيها غضب الأبوين من الأشياء التى تثير المشاعر السيئة. وبالتالى، لابد أن يتم تحديد التواصلات الغاضبة فى أضيق نطاق ممكن على الرغم من أنه من الممكن التظاهر بشئ من الغضب فى مواقف نادرة لمصلحة الطفل ذاته. فعلى سبيل المثال، يمكن للأم التى تشعر بقلق شديد على سلامة طفلها، أن تستخدم نبرة صوت صارمة للغاية وتعبير وجه جازم لتأنيب الطفل على نشاط خطير يقوم به، على الرغم من أن الأم قد تكون قلقة أكثر منها غاضبة. وحيث يتم استخدامها بشكل نادر، يمكن لمظاهر الرفض الحادة الصادرة من الأب/ الأم أن تكون أداة تربوية فاعلة.

إلا أنه من المفضل عدم استخدام الغضب بأسلوب روتينى مستمر مع الأطفال فى سن ما قبل الرابعة فحينما نصرخ فى وجه الطفل يميل الصغير إلى أن يضحك أو أن يبكى، وذلك يعتمد على طبيعته. فالأطفال الذين لا يتأثرون بشئ لاينزعجون من رفض الوالدين بشكل خاص يجدون أنه فيما يفقد الكبار السيطرة الكاملة على أنفسهم، يكون الأمر مضحكاً. دعونا نواجه الحقيقة– فإن الشخص البالغ حينما يتملكه الغضب يبدو سخيفاً ومثيراً للسخرية، على العكس، فإن الأولاد الذين يميلون إلى الخجل والحساسية الشديدة لايجدون ما يضحك فى مظهر الشخص الكبير الغاضب. بل يمكن أن ينتابهم الهلع إلى درجة تدفعهم للبكاء: إذا ضحك الطفل فلن يتعلم شيئاً. ولن يتعرض للعواقب التربوية السلبية من الصوت المرتفع، بما أنه لا

يفهم أن هذا التصرف سلبى ولا يثير هذا فى الطفل شعوراً سيئا. وإذا أجهش الطفل بالبكاء، لا يتعلم شيئاً أيضاً لأن الصغير لا يعى دائماً لأنه لا يفهم ما يدفع الأب/الأم للصراخ والغضب، وماذا يريدان منه بالضبط ؟

ورغم أن هناك احتمالاً أن يفهم الطفل وأن يتعلم،إلا أنه فى هذه الحالة، يتعلم من الوالدين، على الفور، أن الترهيب القاسى هو الشكل المجدى للاتصال – وهو الدرس الذى يمكن للصغار أن يبدأوا فى استخدامه. وبالإضافة إلى هذا فإن الاستخدام المفرط للتدخل السلبى الصاخب يمكن أن يسبب اضطرابات فى نمو الطفل وعلاقته بمن حوله. يمكن للاستخدام المكثف للصراخ فى وجه الطفل الرضيع أو ما دون الرابعة أن يشعره بأنه منبوذ أو مكروه من ثم يتسبب له فى الخوف، ويلجأ إلى الانسحاب ورفض التعاون وخمول المشاعر أو يثور ثورة عارمة كرد فعل على كل هذا. ولهذا السبب وحده، فإنه من الأفضل تجنب استخدام الغضب أداة للتربية.

هل يمكن للآباء أن يستخدموا الرفض أو الاحتجاج أداة بديلة عن الغضب الفعلى ؟ حينما يتم توصيل الاستنكار بشكل غير مكثف أو مستمر، لن يكون مضراً أو مثيرا للرفض مثل الغضب ومن وجهة نظر الطفل، فمن المحتمل للاستنكار أن يتم عن عدم الرضا لا الكراهية. يرى الطفل الصغير الذى ما زال يحبو، أن الشخص البالغ الذى يعتريه الغضب ما هو إلا وحش مرعب (حاول أن تلتقط لنفسك صورة وأنت غاضب حقاً على شريط ڤيديو أو كاميرا للموبايل ثم قم بتكبير الصورة إلى أقصى حد، هذا ما سوف تبدو عليه فى عينىْ صغيرك). أما الكبير الرافض، فعلى الرغم من أن مظهره لا يكون جميلاً مبهجا، إلا أنه ليس مخيفا، أو مرعبا ونتيجة للاختلافات المزاجية، فإنه لايوجد تأثير معيارى واحد لعدم الرضاء. يمكن أن تمنع نظرة صارمة الصغير من أن يلقى بمكعباته فى أنحاء الحجرة فيما يتقبل مصير آخر هذه النظرة كدعوة لا يكون رفضها لسوء السلوك. بيد أن الكثير

من الأطفال فى مثل هذه السن يتأثرون بحدة بعدم الرضا من قبل الوالدين أو بالفقدان المؤقت للحب والحنان. ومن ثم عادة ما يمنع استخدام هذه التعبيرات - حينما ينخرط الطفل فى سلوك غير لائق - الصغير من الاستمرار فى هذا السلوك ويتعلمون من شعور الاستنكار هذا الذى قد يُعبر عنه فى شكل نظرة لا تنم عن الرضا بما يحدث أو بكلمة «لا» ويأتى هذا فى إطار نسبة الـ ٢٠٪ من التدخلات التى تثير الشعور السيئ.

«ابنى محمد حساس للغاية. لايحتاج سوى أن نرمقه بنظرة رافضة حتى يتوقف فوراً عن عمل ما كان يقوم به. ذات يوم، حاول أن يصل بيديه إلى كوب الشاى، الذى يشرب منه محمود زوجى وكان فوق الطاولة، لم أفعل شيئا سوى أننى رمقته «بنظرة » فأنزل يديه فوراً وبدأ ينخرط فى شئ آخر.

لم أكن فى حاجة حتى لأن أقول «لا » - ومن ثم فلم أهتم. إننى أستخدم كلمة «لا» كملجأ أخير، لا يمكن تبديده على أتفه الأسباب».

«لقد بدأت فى تحسين أسلوبى مؤخراً. اعتدت أن أقول «لا» لابنتى دينا بنبرة طويلة منغمة مثل لا لا لا لا يادينا » من الواضح أنها كانت تظن أننى أمزح أو ألعب معها. كانت تنظر إلىّ مبتسمة ثم تستكمل ما كانت تفعله من قبل. وجدت أننى الآن أكثر فاعلية فى التعامل معها فيما أستخدم كلمة «لا» بأسلوب بارد وذكى. أقولها بطريقه عملية. لا يصحب قولى هذا أى نوع من أنواع التهديدات، إذ إن الكلمة فى حد ذاتها تبدو تهديدا، غالباً ما تتوقف دينا عن فعل الشئ الذى كانت تقوم به فيما أستخدام هذه الكلمة» :

ثمة ارتباط بين الاستنكار وبين التجاهل، إلا أن الأخير يعد أقل حدة. التجاهل عبارة عن عدم الاهتمام بالصغير وهو ما يعد نوعا من أنواع التدخلات السلبية من وجهة نظره.

يمكن أن يتم التعامل مع الغضب العارم الذى يعترى الصغير بنوع من التجاهل. يستمر الأب/الأم فى إنجاز الأعمال المعتادة فيما يستمر الصغير فى الصراخ والبكاء. وحتى الأشكال العنيفة من موجات الغضب مثل الرذاذ المتطاير من الفم، التشبث بقدم الأم/الأب وغيرها من الأشياء التى تظهر أثناء موجات غضب الصغير يمكن تجاهلها تماما : يمكن للأب/للأم أن يقود الطفل أو يحمله (أو فى الحالات السيئة أن يجر الطفل برفق)، دون أن ينطق بكلمة، (يأخذه إلى حجرته ويتركه فيها حتى تنتهى هذه الموجه من الغضب ويصدر له تعليمات بألا يخرج حتى تهدأ ثورته ويكف عن البكاء، وبدلا من إغلاق الباب (مما يرضى بالفعل رغبة الصغير فى جذب الانتباه)، فإنه من الأفضل أن يتم وضع الطفل داخل الحجرة والابتعاد سريعا عن الحجرة. فإذا خرج الطفل، يجب أن يعيده الأب/الأم إلى الحجرة مرة ثانية وثالثة، مع الاحتفاظ بمظهر عدم الاهتمام (من المثالى مثلاً أن يتكلم الأب/الأم مع شخص آخر فى ذات الوقت، سواء أكان وجها لوجه أو عبر التليفون. إذا نفد صبر الأب/الأم وكانت لديهما أعمال أخرى يجب أن تنجز، يمكن رمق الصغير بنظرة حادة تنم عن الاستنكار لكل هذا وبنبرة صوت حادة أيضا. يقول الأب/الأم بشكل حازم «ابق فى حجرتك حتى تنتهى من هذا البكاء» سينصاع معظم الأطفال لهذا الأمر إذا كانت نبرة الصوت جادة بالشكل الكافى. بيد أنه يوجد بعض الأطفال لا يخافون التهديد ويخرقون الأوامر بشكل لا يكتنفه أى نوع من أنواع الخوف، ويخرجون فى أعقاب والديهم يتعقبونهم فى البيت كله وهم يصرخون بأعلى صوت. وعلى الرغم من أنه من المغرى جدا أن يستدير الأب/الأم ليصرخ فى وجه الطفل حينما يحدث هذا، يجب أن يتجنب الأب/الأم فعل هذا. بل يجب أن يُظهر عدم الاهتمام على قدر المستطاع، عن طريق وضع قطن فى الأذنين إذا لزم الأمر وأن يستمر فى الانخراط فيما كانا يقومان به من أعمال.

إذا بدأ الصغير فى العبث بمحتويات الحجرة التى يتم وضعه فيها (يخرج ما

فى الأدراج ويلقى بالأغطية على الأرض إلى آخره*)، يجب على الأب/الأم أن يظهر عدم الاهتمام مرة أخرى. بعد أن تهدأ النوبة، من المفضل أن يترك الأب/ الأم الفوضى كما هى دون تعليق. يظل السرير غير مرتب حتى وقت النوم، وتظل الملابس ملقاة على الأرض فى اليوم التالى. وبعد فترة فى نفس الأسبوع، يمكن للأب/الأم أن يعيد ترتيب بعض الأشياء القليلة شيئاً فشيئاً حتى تعود الحجرة ثانية إلى ما كانت عليه. وبما أن الطفل عادة ما يفرغ محتويات الحجرة لُيحدث تأثيرا (ألا وهو إزعاج الأب/الأم)، فإن عدم الانزعاج يطفئ لهيب هذا السلوك الغاضب وبشكل سريع للغاية. وإذا لم يقلل عدم الاهتمام من هذا السلوك (تفريغ محتويات الحجرة بشكل مستمر ودائم) على مدار شهر أو اثنين، يمكن أن تخدم الطريقة المعدلة من قاعدة × ٢ وسواء أكان الطفل الغاضب داخل الحجرة أو خارجها ستنطفئ جذوة غضبه فى النهاية.يجب أن يستمر الأب/الأم فى إظهار التجاهل وعدم الاهتمام لمدة ربع ساعة أخرى بعد حدوث كل هذا . أما الوالدان اللذان يقومان باحتضان صغيرهما بعد هذا مباشرة يدعمان هذا السلوك الغاضب عن طريق الاهتمام الإيجابى بهذا السلوك غير اللائق.

ثم سرعان ما يكتشف أن موجات الغضب العارمة تلك مازالت تعترى الصغير بصفة مستمرة وهذا على الرغم من اتباعهما أسلوبا مطمئنا يكتنفه الحب والحنان، يشعر الآباء/الأمهات عادة بحاجة إلى التأكيد للطفل على أنهم يحبونه خاصة بعد أن يحس الطفل بالضيق والغضب، وذلك لأن الآباء/الأمهات أنفسهم يشعرون بعدم الأمان بعد نوبة غضب الضيق. لايحتاج الآباء/الأمهات الذين يمنحون الطفل نسبة ٨٠٪من الاهتمام الإيجابى عادة، أن يذكروا الطفل بحبهم له، سوف يشعر الطفل من تلقاء نفسه بهذا الحب، إذ يوضح عدم الاهتمام من قبل الأب/الأم للطفل أنهما مهتمان بالنوبات العصبية. وبالفعل، فإن عدم التقبيل أو الاحتضان أو الهدهدة من قبل الأب/الأم للطفل يجب أن يستمر لفترة بعد انتهاء النوبة، حتى إذا عاد

الأب/الأم إلى الحالة الطبيعية من الاهتمام بالطفل ولكن الأفضل، أن يظهر الأب/الأم الاهتمام بشكل تدريجي ويظهران للطفل الحب والحنان والسعادة شيئاً فشيئاً حتى يعود الأمر الى حالته الطبيعية. إذ يجب الاحتفاظ بالاهتمام الزائد للحظات معينة.

*** قاعدة ×2 المعدلة لتناسب أطفال ما دون الرابعة:**

عامة لا تطبق قاعدة ×2 على أطفال ما دون الرابعة من العمر إذ إن قدرتهم على استيعاب مفهوم التبعات السلبية محدودة. إلا أنهم، رغم ذلك يمكنهم أن يستوعبوا عواقب قد تحدث فى الحال. ولهذا السبب، فإن قاعدة «جدتى » يمكن أن تستخدم مع الأطفال فى سن ما قبل الرابعة.

«لقد حاولت أن أستخدم قاعدة «جدتى» مع أميرة لأجعلها تتعلم النظام والترتيب. أقول «حالما تنتهين من وضع لعبك مكانها سأقرأ لك حكاية » فتسرع هى لوضع لعبها فى مكانها ثانية :

يمكن أن يكون استخدام قاعدة ×2 المعدلة مفيداً مع الأطفال الصغار. حينما يجد الأب/الأم أن الاستنكار أو عدم الاهتمام لايجديان مع الصغير ولا يرد عنانه، يحذر الأب/الأم الصغير من العواقب المحددة التى قد تحدث فوراً، مالم ينصع الصغير لرغبات الأب/الأم.

«حينما يهم خالد برفع الكرة إلى أعلى، مستعداً لقذفها عبر حجرة المعيشة، أرمقه بنظرة تنم عن الاستنكار وأخبره بأنه إذا رمى الكرة سآخذها منه فوراً. كان علىّ أن آخذها منه عدة مرات والآن هو يعى تماماً أننى جادة وحينما أخبره بأننى سآخذها، يضعها أرضاً على الفور».

«لم يرغب طارق أبدا فى الذهاب إلى الفراش كنا نجعله يذهب إلى سريره ليلا، ثم، بعد مرور دقيقتين نجده مستيقظاً يجرى فى أرجاء المكان. وكانت فكرة أحمد

زوجى أن نستخدم قاعدة 2× المعدلة، والتى نجحت».

الآن نضعه فى سريره ونقول له إنه إذا غادره نعيده إليه فوراً ونأخذ منه الدبدوب الذى يحب أن ينام معه وهو يحب هذا الدبدوب كثيرا، ومن ثم لم نضطر إلى حرمانه منه سوى مرة واحدة فقط - بعدها) أعتقد أنه فهم، أننا نعنى ما نقوله :

لا ينبغى أن يأخذ الأبوان اللعبة التى يحتاج الطفل لأن ينام وهى معه. ومن ثم فإن البزازات، واللعب التى تستخدم للتهدئة والأغطية التى تعطى الأمان أو غيرها من اللعب المتنقلة لايجوز استخدامها كعواقب سلبية للطفل. فقاعدة 2× المعدلة للأطفال الصغار تستخدم فقط للعقاب الفورى. فأحياناً لايكون الطفل كبيراً للدرجة التى تسمح له بفهم التحذير الأبوى، وفى هذه الحالات يمكن الأب/الأم أن يمنحاه خيار التعاون أو مواجهة العواقب السلبية على ما يفعل. وحين تكون القدرات اللغوية للطفل غير مكتملة بالقدر الكافى لا يصف الأبوان القاعدة بالكلمات، بل يستخدمان الأفعال ليساعدا الطفل على تكوين مفهوم القاعدة فى ذهنه. وهذا مثال على ذلك :

«كانت رولا تحب أن تُلقى بالطعام من طبقها. كانت تظن أن هذا مضحك جداً. إلا أننى لم أكن أراه كذلك ولهذا فكرت فى اتباع قاعدة معينة : من الآن فصاعداً، حينما ترمى رولا بطعامها سوف تنتهى وجبتها وسوف أظهر لرولا الوجه العابس. لم تكن هناك ضرورة لإخبار رولا بهذه القاعدة لأنها لن تفهم، وبدلاً من هذا بدأت أن أطبقها ببساطة. كلما كانت تلقى بطعامها، كنت آخذها على الفور من على مقعدها وأحاول أن أشتت انتباهى لفترة لا تتعدى بضع دقائق - فترة كافية لأن ترى أننى لست سعيدة لتصرفها هذا... وبعد حوالى أسبوع من اتباع هذا الأسلوب، بدأ سلوك رولا يتحسن.»

وكما هو الحال بالنسبة للأولاد الأكبر سناً، يجب أن تكون العواقب التى تثير

الشعور السيئ بالنسبة للأطفال الأصغر سناً فى إطار نسبة ٢٠٪ من التدخلات السلبية. إذ تستلزم العواقب السلبية للأطفال من هذه الأعمار سحب الأشياء المحببة لدى الطفل أو التى تمثل رفاهية له. يُحرم الصغير من لعبته لمدة عدة دقائق لقذفه إياها، أو يُحرم من اللعب مع المولود لأنه كان عنيفاً معه. سوف يكون بعض الأطفال من سن ما بين العامين والثلاثة أعوام جاهزين لتطبيق النسخة المعدلة من قاعدة «كرسى التفكير» لكن البعض الآخر لن يكون جاهزاً بعد. وثانيا، فإن الاختلافات المزاجية تحدد مَن مِن الأطفال الصغار سيجلسون على الكرسى لأنه أُمِر بهذا، ومن من الأطفال سوف يحتاج إلى العواقب من درجة «السجن» ليتدربوا على الجلوس على الكرسى.

«نحن نحاول أن ندرب مريم على ألا تعض الآخرين. على الرغم من أنها فى الثانية من عمرها، فإن قدراتها اللغوية كبيرة وبإمكانها أن تفهمنا بشكل رائع، ومن ثم فقد قلنا لها إنها إذا قامت بعضّ أى شخص مرة أخرى، سيكون عليها أن تجلس على «كرسى التفكير» وبما أنها لا تعرف التوقيت بعد، تقول «ستجلسين هنا حتى نقول لك يمكنك أن تنهضى.» نعطيها حوالى دقيقتين. تحترم ريم كلامنا بشكل جدى للغاية ولا تحاول أن تنهض أبداً عن كرسيها حتى نقول لها إن وقت العزلة قد انتهى.»

«لقد حاولنا أن نضع فيليب على كرسى التفكير. لقد بلغ فيليب عامه الثالث تقريباً، ومن ثم اعتقدنا أنه لا توجد مشكلة. لكن للأسف كان هذا خطأ فادحاً! وقد وصفنا قاعدة أنه كلما أخرج لسانه لأحد (وقد كان هذا سلوكه المفضل) عليه أن يجلس على كرسيه لمدة ثلاث دقائق. ولم يكن يرفض فقط أن يبقى فى هذا الكرسى، بل لم نكن نستطيع حتى أن نجعله يقترب من هذا الكرسى !كان يجرى فى أنحاء البيت كله ! ومن ثم كان علينا أن نوقع عليه عقوبة تناظر «السجن» أخبرناه أنه إذا لم يجلس ويستقر لن يحصل على الكاكاو باللبن الذى يحبه. فيليب مدمن كاكاو

باللبن. ومن الطبيعي لم يصدق ما نقوله له فى بدايه الأمر. وأخرج لسانه لمربيته، ومن ثم أخبرناه أنه عليه الجلوس على كرسي التفكير. لم يوافق على الذهاب، وعليه فقد أخبرناه أنه إن لم يذهب من فوره إلى الكرسي سوف يحرم من الكاكاو. حسناً لقد حُرم من الكاكاو الذى يحبه لمدة يوم، وكان هذا كل ما فى الأمر ومنذ ذلك الوقت، ظل يذهب وحده إلى الكرسي.»

عادة ما يكون الأطفال دون الرابعة سهلى التعلم فيما يكون الآباء صارمين وراغبين فى أن يواصلوا مسيرة التربية وفى حقيقة الأمر، يعد من المثالي جداً تطبيق نماذج بسيطة جداً من أساليب التهذيب فى هذه السن المبكرة. إذ يساعد هذا على تقبل الصغار لسلطة الكبار وتوجيهاتهم، وهذا يساعد الكبار على تأدية واجبهم. أما الصغار الذين يسيطر عليهم انطباع بأنهم هم من يُسيِّرون دفة الأمور يتعرضون لمخاطر إثارة غضب والديهم ورفضهم لهم، إذ يشعر الكبار الذين لا يستطيعون توجيه طفلهم الصغير البالغ من العمر سنتين بالقهر والرفض والغضب، ومن ثم فمن الأفضل للطفل أن يتخذ الأب/الأم مكانه الصحيح من واقع «السلطة» الأبوية.

وبالطبع، نتيجة للاختلافات المزاجية والوراثية، لا يتقبل بعض صغار الأطفال قاعدة ٢× المعدلة أو غيرها من أشكال التعليمات المباشرة وعليه يمكن لهؤلاء الصغار الذين يتميزون بعدم المرونة وعدم التعاون وكذلك يتميزون بالإرادة القوية أن يجعلوا الكبار يرفعون الراية البيضاء. يحتمل للأمهات ربات البيوت قضاء أيامهن فى دموع وألم حيث يشعرن بالفشل الذريع فى التحكم فى سلوكيات أطفالهن أو توجيهها. يمكن أن تنهار بعض الزيجات تحت وطأة الطاغية الصغير. وفيما يكون الموقف متأزما، يمكن الاستعانة بالاستشارة النفسية المتخصصة للتخفيف من حدة المشكلة. ويجب أن نعتبر هؤلاء الصغار، ذوى احتياجات نفسية خاصة ومن ثم يتم منحهم المساعدة النفسية اللازمة لنموهم بطريقة صحيحة

وسليمة. ويمكن الاستعانة أيضا بالتدخلات من قبل المعالجين بالطبيعة.

• **استراتيجيات ضد الجدال:**

يمكن للأطفال الصغار المتمكنين من اللعبة أن يقوموا باختبار آبائهم/وأمهاتهم يرغبون فى أن يعرفوا أيا من أساليب الإقناع تفلح مع والديهم. هل ينجح التباكى ؟ هل ستفلح الطلبات اللانهائية ؟ وماذا عن البكاء و الغضب؟ سوف يجرب الصغار كل ما يمكنهم، بهدف اكتشاف حدود التأثير وقوته.

ومن ثم، فعندما يرغب الصغير فى حلوى سيطلبها ثم يبدأ فى التباكى كى يحصل عليها، ثم يتوسل للحصول عليها، ثم يبدأ فى الصراخ. سيتبع الأبوان طرق عدم الجدال، رافضين أن يستجيبا للطلب مرتين، ومن ثم يساعدان على الحد من السلوك غير المقبول اجتماعياً من قِبَل الصغير. بيد أنه ليس من السهل أن يكون المرء حاسماً مع الصغير.

هنا يطلب الصغير شيئا من الأب/الأم حتى إذا كان الطلب سخيفاً فعلى سبيل المثال، قد يطلب الصغير أن يحصل على قبلة قبل النوم – مطلب عادل جداً. ثم يطلب الصغير قبله أخرى. حسناً لا يمكن مقاومة هذا. ثم يطلب واحدة ثالثة. حسناً لا بأس. ثم رابعة حسناً هذه آخر واحدة. وسرعان ما ينخرط الأب/الأم فى إعطاء الطفل عشر قبلات فى المساء ثم تصبح خمس عشرة قبلة.

وعادة ما يمثل التمييز ما بين الطقوس الطبيعية للصغير وبين التطور الحقيقى لاضطراب السلوك تحدياً كبيراً أمام الأب/الأم– بيد أن استخدام الاستراتيجيات الصحيحة ضد الجدل قد يساعد فى كلتا الحالتين. وحينما يتم دفع السلوك الطقوسى فى اتجاه يدعو إلى القلق، فإن الانخراط فى مثل هذا الطقس قد يتسبب فى انتشار زيادة هذا القلق الناجم عنه وإذا كانت عشر قبلات قد تحولت إلى خمس عشرة قبلة يمكن أن يتحول لاحتياج الطفل لأن يسمع تعبير تصبح على خير من

الأب/الأم إلى أن يسمع كلمة «تصبح على خير وإنى أحبك » ثم تتحول إلى «تصبح على خير وإنى أحبك، وأراك فى الصباح » إلى آخره... وحينما يستخدم الأب/الأم قاعدة ×٢ فى استراتيجيات عدم الجدال، لايسمح الأب/الأم بتصاعد مثل هذه الطقوس. حتى وإن استمر الطفل فى البكاء وإثارة الجلبة، لا يتمادى الأب/الأم فى الطقس وبهذه الطريقة، يمكن أن يتم معالجة اضطرابات السلوك المسببة للقلق وهى فى بداية مراحلها. يمكن أن تكون التدخلات النفسية المتخصصة أو التدخلات الطبيعية مفيدة حينما يظهر الطفل خوفا وقلقاً مبالغا فيهما.

الطفل : انظرى تحت السرير يا أمى، ابحثى عن الوحوش، ياماما.

الأم : حسناً أنا لا أرى أية وحوش.

الصغير : الآن انظرى فى الدولاب.

الأم: هذا آخر مكان أبحث فيه. آخ - لا يوجد شىء فى الدولاب. تصبح على خير ياحبيبى.

الصغير : فقط انظرى خلف الكرسى الهزاز.

الأم : لن أنظر مرة ثانية. لقد حان وقت النوم تصبح على خير.

الصغير : انظرى فقط خلف الكرسى الهزاز.

تترك الأم الحجرة.

هل يسبب هذا رعباً للصغير ؟ قطعا سيشعر الصغير بعدم السعادة وقد يشعر ببعض القلق لفترة بيد أن تغلبه على هذا القلق المؤقت سيساعد الصغير على التغلب على قلقه طويل الأمد حينما يوقف الأبوان القلق المؤقت عن طريق الانخراط فى الطقس، لن يتم التغلب على القلق أبداً. وبدلاً من ذلك، سيصبح الطقس أداة ضرورية فى يد الطفل، لتجنب تجربة مشاعر القلق والخوف. وبالطبع يجب على الأب/الأم امتلاك القدرة على تحمل تعاسة الطفل المؤقته وذلك لمساعدته. وسوف

نتعرض فى الفصل الثالث عشر لقلق الأب/الأم بالتفصيل. يحتاج الوالدان استخدام ذكائهما العاطفى لمساعدة أطفالهما على احتمال جراحهم العاطفية وتضميدها.

*** ما بعد سنوات الطفولة الأولى :**

ينتهى الوالدان من مهام مرحلة الطفولة الأولى، يصبحان معدين تماماً لتربية طفل فى سن المدرسة.

يعرفان الآن كيف يكونان أقوياء الملاحظة وكيفية تسمية المشاعر، والمحافظة على نسبة ٢٠ - ٨٠ واستخدام أسلوب «التعليق، التسمية، المكافأة» علق، سمِّ ضمن أساليب التهذيب الإيجابية والتدخلات التى تثير المشاعر السيئة بشكل مناسب وذلك لتوفير التربية السليمة والتوجيه السديد، وكذلك يعرفان كيفية استخدام قاعدة ×2 وكيفية تجنب الجدال.

فقد مُنح الوالدان أربع سنوات كاملة لصقل كل هذه المهارات. والآن عليهما الحفاظ على مستوى هذه القدرات والمهارات لحوالى خمس عشرة سنة قادمة، تلك السنوات التى سوف تستخدم فيها معظم المهارات التربوية لديهما.

11

الفصل الحادى عشر

المراهقون

المراهقون

سواء أكان الأب/الأم مازالا يتعلمان المهارات أو كانا قد تمرسا فيها لعقد كامل، فإن محاولة تطبيقها على فئة المراهقين العمرية تعد أمراً ليس يسيرا على الإطلاق، ويمثل تحديا، وذلك لأن المراهقين أنفسهم يمثلون تحدياً كبيراً . فمن ناحية، مازال هؤلاء المراهقون يتمتعون بحرية فترة الطفولة، قدرتهم « على اللعب » مع أصدقائهم، كما أنهم لايزالون تلاميذ – هم أيضا مازالوا يعتمدون مادياً على الأسرة، وعادة ما ينالون الرعاية من الأبوين، ويتم تقديم الوجبات لهم والخدمات، ووسائل الراحة، ومظاهر الرفاهية مثل الحق فى الجلوس أمام الكمبيوتر واستخدامه، الحق فى استخدام السيارة، وكذلك رفاهية استخدام التليفون، وأحيانا اقتناء تليفون محمول . وفى ذات الوقت، فإن هذه الفئة العمرية تبدأ فى الخطو نحو عالم الكبار وقضاء وقت أطول بعيداً عن البيت، وتكوين علاقات حميمة، واكتشاف حقائق عن البشر وطبيعتهم، والتعرض لخبرات ونشاطات تتعلق بأوقات الفرا غ والعمل على حد سواء .

يُمثل كل هذا تحديا للصغار الذين يدخلون إلى عالم المراهقة فى وقت يتسم بسرعة التغيرات الجسمانية والفورات الهورمونية وأزمات تحديد الهوية، والتغيير فى شكل الجسم وكذلك عدم الاستقرار العاطفى . ومن ثم تُعدَ محاولة الوثب على كل شئ أمراً طبيعياً للغاية، دَفْعةٌ ملحة للنمو والرغبة فى الاستقلال، والتصرف خارج نطاق الإشراف الأبوى والحدود التى يضعها الأهل بيد أن الخبرة التى يفتقر إليها المراهق، وكذلك حماس الشباب الذى يصاحبه أحيانا ثقة زائدة بالنفس وإحساس بعدم الخوف والميل إلى الاندفاع قد تؤدى إلى تصرفات طائشة غير مسئولة . وتشكل السذاجة مع قصر النظر وعدم النضج مُثلثاً مرعباً، غالباً ما يدفع المراهقين إلى طريق غير محمود العواقب .

كما أنه ليس من المستغرب أن يشعر الآباء/الأمهات فى هذه المرحلة العمرية

بالخوف الشديد والقلق والإحباط . كما أنه من السهل تبين أن هذه المشاعر المعتملة داخلهم قد تؤدى إلى انفجارات غاضبة من الخنق والضيق، حيث يحاول الآباء/الأمهات باستماتة استعادة التحكم فى دفة الأمور ومن الواضح جداً، أن هناك قدرات لابد أن تتواجد للتعارف مع هذه الفئة العمرية وتخطى هذه المرحلة من النمو بنجاح وسعادة .. سنرى مع نهاية هذا الفصل، كيف لنا أن نكتسب هذه القدرات !

وفى هذا الجزء، سنستعيد التعرف على العملية التربوية لنرى كيف يمكن أن تطبق على تربية المراهقين والتعامل معهم، ومرة ثانية، تسمح عملية التربية للآباء/الأمهات بغرس القيم الخاصة بهم فى إطار أفكارهم ومعتقداتهم الخاصة . ولايهم ما إذا كان الأهل يشجعون، الأنشطة الجنسية للمراهقين أو يرفضونها مثلا

مما يهمنا هنا هو أن يعالج الآباء/الأمهات جميع الموضوعات بأساليب تربوية صحيحة راسخة فى أذهانهم مثل:

الحرص على ترسيخ العلاقة مع الأبناء، وضع الحدود، توضيح مطلب الاحترام المتبادل . وإليكم بعض الأمثلة على كيفية معالجة الآباء/الأمهات الذين يعتنقون أفكاراً مختلفة حول التدخين :

« صرخت لنا هايدى أنها تدخن السجائر بشكل منتظم لتساعدها على الاسترخاء . وقالت إنها آمنه أكثر من المخدرات . وقالت إنها تفضل أن تدعو صديقاتها إلى المنزل وتدخن معهن علناً، إذ يشعرها هذا بالراحة وعدم الإحساس بالذنب، نحن حقاً سعداء لأنها أحست أنه بوسعها أن تصارحنا بكل وضوح، بكل ما يجرى فى حياتها . فى واقع الأمر، نحن شجعناها على ذلك: قلنا لها إننا نرحب بأن تفعل ما يحلو لها فى البيت أمام أعيننا – فنحن نعلم جيداً أنها ذكية وسوف تتخذ قرارات صحيحة – وأخبرناها أننا نثق فيها . لقد استحقت هايدى ثقتنا التى اكتسبتها بمر السنين الماضية، ولم تظهر يوماً علامة تدل على سوء الحكم أو التقدير . ونحن نعتقد أنها ستكوّن أفكارها الخاصة واستنتاجاتها بشأن مسألة التدخين معتمدة على خبرتها الشخصية كما فعلنا جميعاً . وواجبنا أن نحميها .»

« أخبرنا رامى بأنه يدخن بشكل منتظم من أجل المتعة وبيّن لنا أنه لا يدخن كثيرا يومياً، فقط سيجارة أو اثنتين فى اليوم، وأن هذا أفضل من أن يدخن بانجو أو حشيش أو ما شابه ذلك من مخدرات. وفى أى مناسبة نقول له أنا وأمينة إننا سعداء بمصارحته لنا بكل شئ . وأعلمناه أننا نقدر آراءه فى هذا الموضوع وأن كثيراً من الشباب يشاركونه الرأى بشأن مسألة التدخين هذه لكننا أخبرناه، أنه على الرغم من كل هذا، فنحن لا نشاركه الرأى أو نتفق معه . وأخبرناه أننا نرى أن السجائر لاتمثل أى متعة، وشرحنا له مخاوفنا من مغبة التدخين على صحتة على المدى الطويل بناء على ما نقرأ أو نسمع عن مضاره فى جميع وسائل الإعلام،

أوضحنا له بصورة جلية أيضا أننا نفضل ألا يدخن على الإطلاق، وتحت أى ظرف من الظروف، فنحن لا نرغب فى أن يدخن فى المنزل. وقد أعربنا عن أملنا فى أن يتبنى وجهة نظرنا بهذا الخصوص إلا أننا نعى جيداً بأنه حر فى أن يفعل ما يحلو له وأننا لا نسير وراءه خارج المنزل !) . وقد أعلمناه بوجهة نظرنا إلا أننا ألقينا بالكرة فى ملعبه فى النهاية – وأعتقد أن المحادثة سارت فى مسار جيد بعد ذلك، إذا قال رامى إنه يرى جيداً ما نريد أن نقوله » .

« أخبرنا زياد بأنه يدخن السجائر بشكل منتظم إذ تساعده على المذاكرة . يقول إنها تساعده على تهدئة أعصابه والتركيز. فيما يقرأ لتثبيت المعلومة فى ذهنه» . وقد لاحظنا على الرغم من هذا أن مستواه فى التحصيل لا ينم عن أن المعلومات تثبت فى ذهنه، إذ إن جميع درجاته مؤخراً كانت ضعيفة للغاية . وقد أخبرنا أننا نقدر أمانته فى مصارحتنا وأننا نرغب فى أن نشركه معنا فى أفكارنا وقد أعطانا الفرصة للحديث. ومن ثم فقد أخبرناه بأنه يحتاج إلى ذهن صاف للمذاكرة وأن هناك أساليب أخرى لتثبيت المعلومة فى ذهنه، وللاسترخاء، وأننا على استعداد بأن نذهب به إلى متخصصين ليساعدوه على معرفة العديد من الأساليب التى تساعده فى هذا الشأن، وما إلى ذلك . زياد ولد طيب إلا أنه يواجه بعض التحديات – تحديات خاصة بالتعليم وتحديات اجتماعية وغيرها . ولأصدقك القول إنه يفتقر إلى النضج والرأى السديد . وبالطبع إننا لن نقول له هذا نحن نحاول فقط أن نرشده على أمثل وجه ممكن، ونحرص أن تسير أموره بشكل إيجابى . ومن ثم فقد أنهينا المناقشة بقولنا إننا نفضل أن يقلع عن التدخين فى فترة نهاية الأسبوع وبالطبع أثناء تواجده فى المدرسة وافق زياد على ذلك . والآن إذا وجدناه يدخن داخل المنزل أو أثناء المذاكرة فإننا نلجأ لتطبيق قاعدة × ٢.»

وكما نرى فإنه لا توجد طريقة واحدة ناجحة بعينها يمكن تطبيقها على جميع تلك المواقف . لا يوجد ما يسمى بالأسلوب الأمثل الذى يناسب جميع المقاسات . بل

سيحاول الآباء/الأمهات توجيه أبنائهم بناء على قيمهم ومعتقداتهم الخاصة وبناء على المتطلبات الفردية للطفل نفسه إذ إن وظيفة الوالدين فى المحافظة على الصورة الكبيرة فى الذهن واستخدام عملية تربوية ملائمة.

•المنتج النهائى :

يكون الوالدان قد أنهيا عملهما تقريباً فى توجيه الطفل حينما يصل المراهق إلى سن التاسعة عشرة. ومن المأمول أن يكون «المنتج النهائى» شخصياً كفاءة تمكنه من أن يخطو خطوات واثقة إلى العالم الخارجى وحينما يضع الوالدان هدف الكفاءة نصب أعينهما فى العقد الثانى بأكمله من العملية التربوية فإن فرص تحقيقها ستزداد.

ما الكفاءات التى يرغب الآباء/الأمهات فى تحققها ؟ بداية وفيما بين عمر التاسعة عشرة والخمسة والعشرين يمكن للابن البالغ أن يكون قادراً على تكوين علاقات صحية . ويجب أن تكون قد ترسخت لديه عدة قرارات منها السيطرة على الذات، التحكم فى مشاعر الغضب، القدرة على التصرف تحت وطأة الضغوط، الحساسية العاطفية، احترام الآخرين، والتقدير، وكذلك القدرة على البذل والعطاء وغيرها من المهارات الخاصة بتدعيم العلاقات . وإلى جانب ذلك، يجب أن يوضع الاستعداد للزواج وتحمل تبعاته فى الاعتبار، ويقتضى هذا القدرة على أن يحافظ الإنسان على صحتة «ألا يستهلكها فى التدخين أو البدانة المفرطة أو غيرها)، القدرة على الاستيقاظ من النوم دون مساعدة أحد، وعلى تحمل المسئوليات والتوجيهات الخاصة بالعمل والدراسة وغيرها دون الاحتياج إلى الإشراف الخارجى، والقدرة على التعامل مع النقود، والقدرة على أن يكون المرء مرناً فى تعاملاته ومواقفه .

يجب أن يكون كل فرد بالغ على دراية بأمور المنزل، يعرف كيف يطهو (على الأقل الأساسيات البسيطة)، كيف يتسوق (كيف يشترى أشياءه الشخصية،

وملابسه، ومأكله) كيف ينظف حجرته ومتعلقاته على الأقل، كيف يشارك فى مهام نظافة الأماكن المشتركة بالمنزل) وكيف يقوم بكى ملابسه وغسلها . وفى عالم اليوم، الذى يعمل فيه كل من الرجل والمرأة، لابد على الأولاد من الجنسين أن يتعلموا كيف يكتسبون الكفاءات الخاصة بكسب لقمة العيش وكذلك الخاصة بالمهارات المنزلية . ومن ثم يجب أن يكتسب المراهقون مهارات فعالة تساعدهم على عملية التوظيف فى إيجاد مكان لهم فى سوق العمل .

سيحتاج المراهق أن يكون منظماً ومعتمدا على ذاته وقادراً على أن يقوم بمهام البحث عما يريده (كيف يجد وظيفة، كيف يخطط لسفره، كيف يجد برنامجا تعليميا ملائما له) وأن يكون قادراً على وضع الأهداف ومحاولة الوصول إليها . الأن، يحين وقت تعلم قيادة السيارات، كيفية خياطة زر، كيفية تسليك بالوعة الحمام، التعامل مع الأمور المالية الشخصية، استخراج جواز سفر، وكذلك كيفية إيجاد وقت لتطوير الاهتمامات والمواهب التى من شأنها أن تلهم الشخص طوال حياته وتحقق له النجاح والإحساس بالرضا والنفع للذات وللآخرين .

وبعبارة أخرى، «المراهق المعدّ» هو الشخص الذى لا يفعل والداه الكثير من أجله، أكثر من مجرد توفير الحب والتشجيع والنقود، والعملية التى يتم بها اكتساب هذه الكفاءة هى عملية تدريجية .

تبدأ من سن الرابعة أو الخامسة، حيث يمكن أن توكل بعض المهام والمسئوليات للطفل ففى بداية الأمر، على سبيل المثال، يمكن أن يتم تعليم الطفل كيفية تنظيم لعبه وترتيب سريره، وبعد ذلك بفترة، يمكن للطفل أن يتعلم كيف يُعدّ أو/و ينظم طاولة الطعام . وعلى مدار السنين، يمكن أن تضاف بعض المهام ويمكن أن تُسحب مهام أخرى . سيتوقف الأب والأم يوماً عن إيقاظ الطفل، وعن تذكيره بالقيام بواجباته المنزلية وكذلك سيتوقف عن القيام ببعض المشاوير البسيطة نيابة عنه .

وحتى النهاية من المتوقع من الطفلْ أن يقوم بإعداد الإفطار لنفسه ثم الغداء،

وسرعان، ما يُطلب من الصغير أن يُعدّ جزءاً من وجبة العائلة حتى الوجبة بأكملها . ومع مرور الوقت، وتدريجيا سيتم تعلم العديد من المهارات التى تغطى مناطق أوسع من المهام حتى يصبح الصغير يوماً ما، شخصاً بالغاً معتمداً على نفسه وجاهزاً لأن يترك المنزل .

وعملية اكتساب المهارات والكفاءات عملية ممتعة بالنسبة للأطفال . إذ إن المرء يشعر بلذة من قدرته على إنجاز المهام – وعند الوصول إلى سن البلوغ، تكون الكفاءة مصحوبة بالاستقلالية قد اكتملت حينما يبدأ الأبوان غرس الكفاءة فى الطفل فى سن صغيرة جداً يصبح الأمر أسهل بكثير، بما أن الأطفال الصغار لديهم رغبة عارمة فى التعلم ويشعرون برضاء عظيم حينما يحققون النجاح والمشاركة بيد أنه إذا قرر الوالدان فجأة، وحينما يبلغ الصغير السادسة عشرة من عمره، أنه قد حان أوان تحمله المسئولية فقد يرفض المراهق ذلك ولايتحمس للمشاركة فيها . وإذا كان الوالدان قد أغفلا لسبب أو آخر تربية أبنائهم حتى وصولهم لهذه السن، فمن المستحسن تكليفهم بهذه الواجبات والمسئوليات بشكل بطىء للغاية – مع الكثير من المديح والثناء والتقدير . وبالفعل، فإن إغفال الفرص من قبل الأب/الأم يخلق، بدون قصد تحديا بالنسبة للمراهق.

يمكن للوالدين أن يتفهما بشكل أفضل مدى صعوبة تعرض المراهقين الأكبر سناً لأداء مثل هذه الأنشطة والتى كانت مستبعدة تماماً من حساباتهم لسنين عديدة . فى تلك الحالة يصبح مطلوبا من الآباء/الأمهات التفكير فى مساحة من النشاطات لم يتطرقوا إليها من قبل على سبيل المثال، بعض الأشخاص لا يقومون بغسل الأطباق والبعض الآخر لا يقوم بإصلاح أى شئ فى السيارة والبعض الآخر لا يقوم بشى أى نوع من اللحوم. وهناك بعض الأشخاص لم يقوموا بعمل أى شيء على الكمبيوتر من قبل ولم يقوموا بعمل أى حسابات خاصة بالأسرة . وعلى الرغم من أن أى شخص يمكنه أن يتعلم أى شيء فى أى وقت، فإن

الأشخاص الذين فشلوا فى أن يكتسبوا عادة أداء مهارة يمكنهم أن يتخيلوا مدى مقاومتهم لعملية اكتساب هذه المهارة لاحقاً . هذا بالضبط حال المراهق الذى لم يترسخ لديه عادة القيام بالمهام وتحمل المسئولية حتى أصبح هذا متجذرا فى أعماقه.

وعلى الرغم من هذا، فإنه من الأفضل بالنسبة للآباء/الأمهات أن يتولوا مران المراهق على هذا وإن كان مراناً متأخراً فهو أفضل من إهمال هذا المران كلية. وفى هذه الحالة، يبدأ الأباء/الأمهات بمستويات منخفضة من المران، مع مراعاة شعور المراهق والتحلى بالصبر والآناة والمثابرة .

* تنشئة المراهق:

السؤال هنا بالطبع يتلخص فى كيف يمكن للشخص أن يوجه ابنه/ابنته فى سن المراهقة ويرشده ليعبُر عقد المراهقة التى تشبه البحر العباب متلاطم الأمواج والتى تسبق مرحلة النضج والبلوغ ؟ كيف يمكن للمرء أن يحدد المتطلبات المتزايدة لاكتساب الكفاءة ويرتبها ؟

والإجابة هى أن تحقيق كل هذا يكمن فى إنجازه بحذر»! يجب أن تكون الأساليب المتبعة من قبل الآباء/الأمهات فى تربية أبنائهم فى هذه المرحلة أساليب تثير المشاعر الطيبة بشكل أساسى . إذ إن نتائج استخدام الأساليب التربوية التى تثير المشاعر السيئة فى العقد الأول من حياة الطفل لا تظهر على السطح إلا فى العقد الثانى . يمكن للأطفال تحت عمر العشر سنوات أن يعبروا عن مشاعرهم بالتصرف بأسلوب غير متعاون، غاضب أو ينم عن عدم الاحترام .

بيد أن اعتماد الأطفال فى هذه السن عادة على الآباء/الأمهات يكون كبيراً ومن ثم لايستطيعون الانفصال عنهم وفى العقد الثانى من العمر، لن تسير الأمور على هذا المنوال . مازال الطفل يحتاج إلئ حجرة تؤويه وطعام يأكله، ولكنه لايحتاج،

عمليا إلى الكثير من والديه خلاف ذلك . فإذا لم يشعر الطفل بحب والديه سوف يحاول أن يبحث عن هذا الحب بين أقرانه . سيتوقف الأطفال الذين لا يحبون ذويهم عند هذه النقطة عن التفاعل أو التعاون معهم .

وعلى الرغم من أنه باستطاعة الآباء/الأمهات رأب الصدع فى العلاقة مع أبنائهم فى السنوات المبكرة، إلا أن الشرخ الذى يحدث فى العلاقة أثناء العقد الثانى من حياة الأبناء تكون آثاره مستدامة . حينما يعلم الآباء/الأمهات كيفية تضميد الجروح القديمة، ومنع حدوث جروح جديدة، وحينما يتمكنون من توصيل مشاعر الحب والحنان إلى أبنائهم ويوفرون لهم الإرشاد الصحى، يمكن للحياة العائلية أن تزدهر أثناء هذه الفترة من العمر .

• إيجابياً على الدوام :

يكمن سر النجاح فى الحفاظ على المعدل . فإن نسبة المشاعر الإيجابية إلى المشاعر السلبية فى تربية الأطفال الصغار هى (٢٠:٨٠) إلا أن المعدل الذى علينا الحفاظ عليه فى تربية المراهقين لابد أن يزيد ليصبح ١٠:٩٠ . فالمراهق أشبه بالشخص البالغ (على الأقل على مستوى الخيال) وهو الآن أقل تقبلاً للإصلاح . يفضل الأشخاص البالغون نسبة ١٠٠٪ من تدخلات المشاعر الطيبة وصفر فى المائة من المشاعر السيئة .

اسأل أى شخص بالغ :

كم من المشاعر السيئة تريد أن تحصل عليها من شريك حياتك فى اليوم الواحد ؟ «وبالطبع سيجيب الجميع بقولهم « صفر» . لقد حصل الكبار على كفايتهم من النقد والشكوى فى فترة الطفولة، بدرجة تغنيهم عن ذلك العمر كله ! وبالمثل، فإن المراهقين يشعرون بأنهم قد نالوا كفايتهم من الرفض، والإصلاح والتأنيب ... لذا فهم يرغبون الآن فى التدخلات التى لا تثير سوى المشاعر الطيبة . ولسوء حظهم،

فهم ما زالوا بحاجة إلى بعض التواصل الذى قد يثير المشاعر السلبية مثل التعليمات (من فضلك خذ أطباقك من المائدة إلى المطبخ) النقد (لا تتحدث إلىّ بنبرة الصوت هذه) والعواقب الوخيمة مثل (من الآن فصاعداً إذا لم تجهز ملابسك وأغطيتك للغسيل أيام الأربعاء، لن أغسلها لك - اغسلها أنت بنفسك) .

ومن ثم فإن من المسموح للآباء/الأمهات نسبة ١٠٪ من هذه التدخلات شريطة تواجد الحب على الدوام .

وبما أن التدخلات السلبية القوية يمكنها أن تدمر مئات أو آلاف الإيماءات الإيجابية، لذا يجب أن تكون التدخلات المثيرة للمشاعر السيئة معتدلة . يعنى هذا أنه لا ينبغى أن يكون هناك سب أو قذف أو إهانة . أو شتائم أو صراخ أو غيرها من أشكال إساءة المعاملة من قبل الأب/الأم . (سيكون لسوء المعاملة من قبل الطفل للوالدين بالطبع محل تأديب وانضباط).

تتضمن التدخلات الإيجابية كل أشكال الاهتمام المشروط وغير المشروط . وبالنسبة للأطفال الصغار، فإن إعطاء الهدايا، والمزاح، والمشاركة، وتقديم المساعدة والحب والحنان، والانخراط فى أنشطة مشتركة أمور ذات قيمة للطفل، وكذلك توفر التدريب العاطفى للصغير فكل هذه أشكال للمشاعر الطيبة غير المشروط . ويمكن تقديم المديح والثناء والتقدير والعرفان والتعويض والهدايا إلى أشكال الاهتمام المشروط المثير للمشاعر الطيبة . يجب أن تمثل هذه التدخلات تقريبا حال العلاقة بين الأب/الأم وبين الطفل إذا كان مقرراً للعلاقة بين الطرفين أن تكون تجربة إيجابية بالنسبة للمراهق .

والتدريب العاطفى ذو قيمة كبيرة بخاصة إذ إن القدرة على الاستماع بإنصات وبتسمية المشاعر تُظهر التفاهم والقبول والتعاطف . وكذلك تخلق الحميمية . فالشخص الذى يحصل على التدريب العاطفى يحس بأنه موضع اهتمام ومعترف به ذو قيمة على النقيض تماماً من الشخص الذى يتم تجاهله أو عدم الاكتراث به،

أو أسوأ من ذلك، الذى يتم تصويب أخطائه بالسخرية والازدراء . حينما يسمى الأبوان مشاعر المراهق يساعدانه أيضاً على بناء ذكائه العاطفى، الذى كما شاهدنا من قبل يؤدى إلى فوائد عديدة منها التحكم العاطفى، والكفاءة الاجتماعية والسلامة الصحية، الأداء الأكاديمى المرتفع، والتعاون ومعدلات أعلى من الكفاءة وتحمل المسئولية بشكل كلى .

ولا تجعل قاعدة نسبة ١٠: ٩٠ الأمور سعيدة بين الأب/الأم وبين المراهق فحسب، بل يمكن للأب/للأم أن يحافظا على مكانة المرشد، والقائد وصاحب السلطة. حينما تكون العلاقة طيبة بين الطرفين، فيحرص الشباب على إرضاء مشاعر آبائهم وأمهاتهم، ولا يمسون مشاعرهم أو يجرحونها بأيه صورة، ويبدون رغبتهم فى أن يستمعوا إليهم، ويتناقشوا معهم ويحاولوا أن يشركوهم فى حياتهم حتى يصبحوا إلى حد ما جزءاً لا يتجزأ منها . وبعبارة أخرى، فإن العلاقة الإيجابية تسمح للمراهقين أن يأخذوا آباءهم/ أمهاتهم على محمل الجد من منطلق الحب والاحترام . يحتاج الآباء/الأمهات أن يعوا حقيقة أن مصدر القوة المتوفرة لديهم هو القدرة على التأثير والإثارة . يجب عليهم أن يخلقوا جواً يرغب المراهق فى ظله أن يستمع ويتعلم ويرغب فى أن ينصاع ويتعاون . يجب أن يكون سلوكهم كأشخاص بالغين يدعو إلى الإعجاب والحب بحيث يرغب المراهق فى أن يتطلع إليهم كمثل يحتذى ويمكنه أن يتقبل منهم النصيحة ومحاولة التأثير .

من الطبيعى ألا ينجح الآباء والأمهات الذين يحاولون استخدام طريقة القبضة الحديدية من النقد المباشر والتداخلات العدائية والتهديدات والعقوبات الشاقة، بل إنهم أيضا يبعدون أولادهم عنهم . وبدلاً من أن يكسبوا لأنفسهم قوة التأثير، يخسرون أى سلطة لديهم على أطفالهم فإن محاولة إظهار من هو « الرئيس » فى البيت . يبعد الصغير، ويترك « الرئيس وحده لا يجد من يترأس عليه ! ينظرالأطفال

الكبار إلى أبائهم/أمهاتهم وهم فى حالة غضب واحتجاج بمزيج من الاحتقار وقلة الاحترام . يتصرف الكبير كشخص فاقد السيطرة على نفسه . وحتى حينما يتصرف الصغير بطريقة لا تختلف كثيرا عن تلك، ينتظر الصغير من الأب/الأم أن يظهرا أسلوباً أفضل وأمثل فى معالجة الأمور، وذلك لأن الصغار يعتبرون الكبار مثلاً أعلى فى القيادة . وحين لا يوجد شخص بالغ يتصرف كما يقتضيه وضعه، يُترك المراهق وحده دون مساندة أو مساعدة أو إرشاد أو توجيه .

وعادة ما يكون النقد فى حد ذاته سلبياً حتى وإن قُدّم فى صورة غير مهينة أو مسيئة ولكى يقلل الكبار من الآثار المدمرة الممكنة للنقد يجب أن يحددوا استخدامه فى حدود نسبة ١٠٪ من التداخلات المثيرة للمشاعر السيئة . يستجيب المراهقون للنقد استجابة سلبية مثلهم فى ذلك مثل الكبار، بحيث علينا أن نحرص على أن تكون النسبة المسموح بها «صفر» وهو ما يسمى بالنقد البناء، مثله فى ذلك مثل أى نوع من أنواع النقد . وبما أن الشخص لن يستخدم «النقد الهدام» (على الأقل بشكل متعمد)، فإن النقد البناء فى حقيقة الأمر هو النوع الوحيد المسموح باستخدامه من قبل الكبار. ولسوء الحظ فإن النقد نادراً ما يكون بناء فى أى موقف من المواقف .

فإن النقد عادة ما يكون مُحبطاً ومثبطاً للهمم. يتقدم البشر من قوة إلى قوة، ويتراجعون من فشل إلى فشل . فإن إلقاء الضوء على ما هو « خطأ »عادة ما يكون غير مجدٍ كأداة للتعليم وكذلك هداماً بشكل خاص كأداة فى العلاقة .

ومن ثم، فكما هو الحال مع الصغار، فإن استخدام الغضب والنقد يجب أن يكون فى أضيق الحدود . وعلى أية حال، بما أن استجابة المراهق للأساليب التى تثير المشاعر السيئة عادة ما تكون فورية وحادة وسلبية أكثر من استجابة الأطفال الصغار لها، لذا فسوف يعانى الأبوان أكثر من هذه الفئة العمرية إذا أصرا على

استخدام هذه التدخلات . ومن منطلق المصلحة الفاتية فقط، يمكن للآباء/الأمهات أن يطوروا من خبراتهم الخاصة بالاستراتيجيات المثيرة للمشاعر الطيبة - وسوف يكون من السهل عليهم اتباعهما فى هذا العقد من عملية التربية .

« لا أدرى لماذا تكرهنى لمياء إلى هذا الحد - لقد بذلت كل شيء من أجلها . إذا احتاجت أن تصلح سوارها الذهبى، أسرعت إلى الجواهرجى لإصلاحه، وإذا أرادت أن تأكل بيتزا فى العشاء، طلبت لها بيتزا، وإذا أرادت أن تقيم حفلة بمناسبة عيد ميلادها، ألفّ المدينة من شرقها لغربها لأشترى تجهيزات الحفل على أكمل وجه من حلوى ومخبوزات ومشروبات وكافة ما ترغب فيه . وهل تظن أنها تشكر لى أى شى ؟ إطلاقاً ! لا تساعدنى أبداً، لا تنظف حجرتها، ولا تنهض وحدها فى الصباح . وإذا تناولت العشاء تركت لى الأطباق على طاولة المطبخ لأنظفها . لا تستطيع أن تتحمل أية مسئولية ! وبالنسبة للمذاكرة، فهى لاتفتح كتاباً . ولقد قلت لها مراراً وتكراراً إن عليها أن تجتهد لتحسن من درجاتها ولاحياة لمن تنادى. والحديث عن طريقة ملبسها قصة أخرى وتخرج من المنزل مرتدية أردأ الثياب، ولا تسمع كلمة مما أنصحها به - على الرغم من أننى أقول هذا لمصلحتها الشخصية .

وإذا لم تقم بلملمة حالها وتنسيق أمورها ستدمر حياتها بأكملها . وإذا لم تقل لها أمها هذا من سيقول ؟» ينتقد معظم الآباء/الأمهات أبناءهم من دافع الحب والعجز فهم يرغبون أن يروا أبناءهم فى قمة الصحة والنجاح بيد أنه بدلاً من اتباع استراتيجية تجاه هذه الغاية يتحدثون ببساطة حول مخاوفهم وقلقهم بصوت عال فى شكل نقد هدام . ويمكن لهذا الشكل من أشكال النقد أن يدمر السلطة الأبوية عن طريق تدمير العلاقة بين الآباء والأبناء، يفشل المراهقون الذين يتعرضون للنقد اللاذع بشكل مستمر فى أن يشعروا بحب آبائهم وأمهاتهم لهم، فهم يحسون فقط بالرفض .

كما أن تكاليف الإخفاق فى توصيل إحساس الحب للمراهق ليست تكاليف عاطفية فحسب بل أكثر من ذلك . فهناك عواقب سلوكية طويلة الأمد وذلك نتيجة لفقدان سلطة الأب والأم، إذ يُترك المراهق المهجور عاطفياً يتخبط ويصارع وحده أثناء فترة المراهقة معتمداً على مساندة أقرانه واستقاء الخبرات منهم . لايستطيع المراهق أو المراهقة إيجاد مثل أعلى يحبه ويحتذى به ويسير على نهج خطاه .

وقد ينجم عن هذا زيادة فى اتباع السلوكيات الخطرة وغير السليمة ولتجنب هذا السيناريو، يتعين على الآباء والأمهات أن يظهروا الحب لأبنائهم المراهقين وتنتقل قاعدة نسبة ١٠:٩٠ الحب من قلب الآباء والأمهات إلى أرواح المراهقين ووجدانهم . وعادة ما تكون النتيجة هى بيت سعيد يعيش فى سلام أثناء فترة المراهقة وبناء علاقة أكثر صحة بين الأب/الأم وبين الطفل وكذلك نتيجة أفضل تظهر فى النمو الصحى لشخصية الطفل .

– الإرشاد المحب :

فيما يكون الإرشاد ضرورة أساسية أثناء فترة المراهقة يحتاج هذا الإرشاد أن يتم فى إطار من الاحترام . لابد أن يوضع فى الاعتبار الحفاظ على العلاقة الكلية فى العملية التربوية – ولا يجوز لأى إخفاق فى سلوك المراهق أن يكون سبباً فى هدم سلطة الأب/الأم عن طريق الغضب أو الانفعال أو الإساءة . وكما هو الحال دائما، فإن الشكل الأمثل للإرشاد والتأديب هو استخدام طريقة « التعليق، التسمية، المكافأة » وهى طريقة تهذيبية لنشر المشاعر الطيبة وبشكل مطلق «فإن بالإمكان استخدام هذه الطريقة مع الكبار والصغار على حد سواء»، ومن ثم يُنصح باستخدامها مع المراهقين .

• راغب شخص مهووس، إذ يمكن أن يشتاط غضباً بمنتهى السهولة . أحياناً أنسى أننى طلبت منه شيئاً ما من قبل ومن ثم أطلبه منه مرة ثانية وحينما كان يحدث فى الماضى، كان ينفجر فى قائلا « لقد طلبت منى هذا من قبل، وقد قلت لك

من قبل إننى سأفعله بعد الغداء» وكلما كان يفعلْ هذا، كنت أقول تلقائياً «لا ترفع صوتك عليَّ، أيها الشاب!» بيد أنه اتضح لى أنه لا يهتم بعدد المرات التى أشتكى فيها من نبرة صوته إذ إنه كان يفعل هذا كل مرة ! وفكرت فى أنه يتعين علىّ القيام بشئ آخر مختلف .

« لقد قررت أن ألجأ إلى طريقة « التعليق، التسمية، المكافأة » حتى على الرغم من عدم اعتقادى بأنها قد تنجح. بيد أنه لم يكن لدى شئ لأخسره (بما أن أسلوبى لم يكن مجدياً كما هو واضح، بدأت أعلق تعليقاً إيجابياً كلما كان راغب يتحدث إلى بشكل لطيف . ثم بدأت أضع تسمية لهذا، وأخيراً، بدأت أنكر مجموعة مختلفة من المزايا: مصادفة مع نهاية هذه المحادثات، فعلى سبيل المثال، فلنقل إننى تركت الغسيل على سرير راغب وقد اشتكى بشأن هذا الأمر قائلاً: «هل يمكنك أن تأخذى الغسيل من على سريرى من فضلك؟» كنت أقول «أنا آسفة وسوف أكون أكثر حرصاً.. وشكراً يا حبيبى، لأنك استخدمت نبرة صوت محببة فيما طلبت منى هذا. هذا فى منتهى اللطف منك.

بالمناسبة، لن أستخدم السيارة اليوم، لذا إذا احتجتها فى شىء يمكنك أن تأخذها». كنت بالفعل أبحث عن فرص كهذه لأستخدم أسلوب «التعليق والتسمية والمكافأة».. وفى نهاية الشهر، رأيت أن مستوى الاحترام فى التواصل بينى وبين راغب قد تحسن بشكل ملحوظ. وفوق كل هذا، تحسنت علاقتنا كثيراً – على الأقل أصبحنا أقل توتراً .

والخطوة الثانية فى طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» هى التسمية، وتعد مهمة بخاصة. فعلى الرغم من أن تقديم الشكر والمدح للابن أو إبداء الاهتمام أشياء من شأنها أن تفرز السلوك الإيجابى، إلا أن تسمية السلوك تساهم فى تشكيل هوية المراهق. تساعد التسمية المراهق على تطوير إحساسه بنفسه كشخص حساس،

ذكي، جذاب، خفيف الظل، مبدع ومسئول، ومتعاون وما إلى ذلك من صفات إيجابية، وحالما ترتبط شخصية المراهق بهذه الصفات الحميدة الإيجابية، سوف يقوى الشاب من كل هذه الخصال داخله عن طريق قوة التوقع بتحقيق الذات.. أعتقد أنه يمكن ذلك، ومن ثم فأنا أستطيع ذلك، أعتقد أننى كذلك، ومن ثم فأنا كذلك. «يدعم استخدام الأب/ الأم لهذه المسميات للخصال قدرة المراهق على اكتشاف قواه ومواهبه واستخدامها.

الإرشاد الحازم

يزيد الاستخدام المستمر لقاعدة نسبة ٢٠ - ٨٠ فى العقد الأول من حياة الطفل، ثم استكمالا باتباع قاعدة نسبة ١٠- ٩٠ فى العقد الثانى من فرص نضج المراهق ونموه كشخص مهذب يراعى شعور الآخرين ولا يحتاج إلى تهذيب حقيقى، بيد أنه نتيجة لوجود بعض العناصر الوراثية التى ذكرناها من قبل، فإن عملية التربية السليمة لا تضمن دائماً إنضاج شخصية سليمة. وقطعاً، فإن التربية المضطربة دائماً ما تجعل الأمور تزداد سوءاً، بيد أن التربية الصحية لا تكفى وحدها إنتاج شخصية سليمة سوية. يمكن للاضطرابات السلوكية والمزاجية أن تتسبب فى أن يصبح الأطفال أو المراهقون قابلين للانفجار، قساة، عنيفين، يتصرفون بحدة، متمردين، غير متعاونين، يفتقدون الحوافز والدوافع، قلقين و/أو مضطرين وعاجزين عن الأداء الوظيفى وبعبارة أخرى من الصعب تربيتهم.

وقد يحتاج المراهقون الذين يعانون من مشكلات وراثية أحياناً إلى الإرشاد والتوجيه أثناء عقدهم الثانى، وأحياناً حينما تكون ثمة إخفاقات تربوية سابقة أدت إلى عدم ترسيخ حدود وأنظمة كافية، أو إلى فشل فى إبداء الاهتمام الإيجابى الكافى فإن هذا كله قد يتسبب فى أن يأتى المراهقون بسلوكيات أكثر تحديا ويحدث أحياناً أن يتعرض الصغير لرفاق سوء أو لمشكلات شخصية واجتماعية أو أكاديمية أو جسدية، ويتسبب هذا فى جميع السلوكيات السلبية بالمنزل. ومهما يكن

السبب، فإن السلوك غير السليم الذى لا يستجيب للتدخلات الإيجابية يحتاج إلى تهذيب منهجى أثناء فترة المراهقة وهنا يتم استخدام قاعدة 2X المُعدَّلة.

قاعدة 2X المُعدَّلة:

تشبه قاعدة 2X المعدلة هنا مثيلتها السابقة، أى قاعدة 2X للأطفال، التى تطبق على الأطفال دون عمر ١٢ عاماً، فعلى سبيل المثال، يسبب أن تستخدم «نادراً» فى أضيق الحدود. يجب على الآباء والأمهات أن يكونوا جادين فى اللجوء إليها، لأنها على الرغم من كونها قوية، وفعالة فى عملية التربية فإنها تمثل تدخلا مثيراً للمشاعر السيئة ويمكن أن تحدث آثاراً جانبية على العلاقة. بيد أنه حينما يقرر الآباء / الأمهات، استخدامها يجب عليهم اتباع الإجراءات السابقة التى تستتبع توجيه طلب أو إعطاء معلومة، بنبرة صوت طبيعية.. «الخطوة رقم ١» تقتضى الخطوة رقم اثنين تكرار الطلب على الصغير وعرض خيار تلبيته وإلا تعرض لعاقبة ما سلبية «كارت أصفر» وإذا كانت المشكلة هى تكراره لسلوك سيئ هنا يتم تسمية القاعدة ويُخيِّر الصغير بين اتباع القاعدة أو مواجهة العواقب السلبية. وكما فى قاعدة 2X لا يتم اللجوء إلى الصوت المرتفع أو الصراخ الهستيرى أو الإساءات اللفظية أو غيرها من أشكال العنف، نورد هنا مثالين على ذلك:

طلب تم فى مناسبة واحدة:

الخطوة الأولى: هل يمكنك من فضلك أن تنهض من سريرك الآن؟

الخطوة الثانية: لقد طلبت منك أن تنهض من سريرك الآن. إذا وجدت أنك لم تنهض من سريرك حينما أعود خلال ثلاث دقائق، لن تأخذ السيارة هذا المساء!

سلوك متكرر

الخطوة الأولى: الاستيقاظ متأخراً أيام المدرسة غير مقبول لأن عليك مسئولية

الذهاب إلى المدرسة ومسئولية الأداء السليم هناك. من فضلك انهض من سريرك حينما أطلب منك هذا..

الخطوة الثانية: لقد قلت لك بالأمس إنه ليس من المقبول التأخير فى النوم صباح أيام الدراسة لأنه عليك مسئولية الذهاب إلى المدرسة فى الموعد المحدد وأداء مهامك بشكل لائق.

ومن ثم، فمن الآن فصاعداً حينما لا تنهض من سريرك حين أنادى عليك لن تستخدم الكمبيوتر بعد الساعة التاسعة مساء فى ذلك اليوم».

يمكن تعديل العواقب السلبية أو الكارت الأصفر مع المراهقين مثل الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية مثل «التليفون المحمول، مفاتيح السيارة» وكذلك الحرمان من المزايا التى يتمتع بها مثل: «استخدام السيارة، والكمبيوتر، والفيديو، وغيرها من الأجهزة الإلكترونية، وإمكانية استقبال الأصدقاء والخروج والمصروف، واستخدام الهاتف»، يمكن أيضا استمرار تلك العقوبات لأكثر من أربع وعشرين ساعة وتحديدها إلى ثمانٍ وأربعين ساعة إذا لزم الأمر. بيد أنه من الأفضل أن يظل استخدام العواقب السلبية فى أضيق الحدود المستطاعة، فإن الحرمان من الممتلكات لمدة يوم واحد أفضل من يومين. وفى هذه السن، لا توجد تذكرة للعزل فى إحدى الغرف. وأقصى عقاب يمكن تطبيقه يترجم فى صورة الحرمان من ميزة مغادرة المنزل لمدة ثمان وأربعين ساعة.

وبالنسبة للمراهقين الشباب يمكن استخدام وسيلة تكليفهم بكتابة بعض الأسطر المناسبة لأعمارهم، بالإمكان تكليف المراهقين الأكبر سناً، بكتابة خطة عمل لتجنب ما حدث من أخطاء، وكيفية تلافيها فى المستقبل، أو كتابة خطاب يشرح فيه المراهق وجهة نظره، و/ أو خطاب اعتذار.

على سبيل المثال يمكن أن نطلب من المراهق الذى يترك دراجته دائماً أمام

المنزل فى مكان ركن السيارات، أو المراهقة التى تترك طبقها دائماً على المائدة القيام بأعمال منزلية إضافية كتبعة لسلوكهم الخاطئ.

وبإيجاز، فإن الكروت الصفراء المناسبة للمراهقين تتطلب الحرمان المؤقت من الممتلكات الشخصية والمزايا، أو التكليف بعمل كتابى أو مهمات إضافية. أما المراهقون فى سن الخامسة عشرة وما دون ذلك فهم أول المرشحين للعواقب السلبية. ومن المأمول أن يكون المراهق الأكبر سناً قد تجاوز مرحلة الحاجة إلى التأديب بيد أنه قد يحتاج بعض المراهقين فى عمر ما بين الساسة عشرة والتاسعة عشرة إلى توقيع بعض العقوبات على سلوكياتهم السلبية. ومن الأفضل استخدام العقوبات المنطقية التى لها صلة بالأفعال حينما يسمح الوضع مع المراهقين عامة، ولكن مع المراهقين الأكبر سناً بصفة خاصة.

والعواقب المنطقية هى العواقب التى يمكن أن تقع دون تدخل الأب/ الأم. فعلى سبيل المثال، يمكن للمراهق الذى يستيقظ متأخراً عن ميعاد سيارة المدرسة أن يذهب إلى المدرسة على قدميه «لن تقوم الأم بتوصيله حتى وإن تيسر لها فعل ذلك» والمراهق الذى يترك واجبه المدرسى ليقوم به فى آخر لحظة يجب أن يجد طريقة ما لإنهاء هذا الواجب «لن يسهر الأب معه طوال الليل لمساعدته فى إنجازه فى الميعاد المحدد». المراهقة التى تنسى ميعاد طبيب الأسنان الخاص بها يجب أن تدفع ثمن كشف المتابعة من مصروفها الشخصى «لن يقوم الأب والأم بدفعه نيابة عنها»، والمراهقة التى لا تضع ملابسها فى سلة الغسيل لن توفَّر لها ملابس نظيفة، حينما يُسمح للعواقب السلبية أن تكون هى الموجه، فمن المهم ألا يقوم الأب والأم بإلقاء محاضرة على مسامع الابن أو الابنة أو توجيه التأنيب والانتقادات بأية صورة من الصور.

إن النتائج المنطقية للأفعال هى قطعاً «عواقب تتناسب مع الذنب. وتكتسب معناها فى ضوء ما حدث من تجاوز. وعكس العواقب السلبية الطبيعية التى تحدث

من تلقاء نفسها، فإن العواقب المنطقية يتم وضعها من قبل الوالدين.

وإليك بعض سيناريوهات الخطوة الثانية التى تضم العواقب السلبية المنطقية:

من الآن فصاعداً حينما تنفق كل نقودك، ستضطر إلى إيجاد وسيلة لتعويضها، لن أعوض لك فرق النقود مرة ثانية.

من الآن فصاعداً حينما لا تضع مفاتيح السيارة فى مكانها، يجب عليك ألا تغادر المنزل أو أن تستقل الأتوبيس، لن أقرضك سيارتى.

من الآن فصاعداً حينما تأتى فاتورة محمولك عالية جداً، سوف أتركهم يقطعون الخط عنك لأننى لن أدفع لك الفاتورة.

من الآن فصاعداً حينما تحصل على مخالفة، يجب عليك أن تدفعها بنفسك.

من الآن فصاعداً إذا رفعت صوتك علىّ، سوف أنهى المناقشة فوراً، ولن أستأنف الحديث معك حتى تعتذر.

حينما تتجاهل طلباتى بشكل مستمر حين أطلب مساعدتى فى شئون المنزل أحس بالرفض. وبعض فترة، لن أشعر أنه ينبغى على تبديد جهدى من أجلك فى أرجاء المدينة لأحضر لك ما تريدين، أو أن أقرضك سيارتى، أو أن أعطيك بعض النقود الإضافية وإذا كانت هذه هى العلاقة التى ترغبين فى أن تقوم بيننا فليكن هذا هو شكلها.

حينما تتحدث إلىّ بهذا الأسلوب غير اللائق تجرح مشاعرى. «بعد فترة» لا أشعر أننى أرغب فى التعامل معك، لست أدرى لماذا تتحدث إلىّ هكذا – من فضلك أخبرنى إذا كان هناك سبب معين– وبما أنك تتحدث بهذه الطريقة فإننى لا أحس بمودة تجاهك. أنا شخصياً أفضل أن تسير الأمور بيننا بشكل جيد وأن نعامل بعضنا بأسلوب لطيف – إننى أرغب فى أن أقوم بالكثير من الأشياء من أجلك إذا احتجت هذا إلا أنه إذا كنت ترى أن هذه الطريقة أفضل، إذن فليكن الأمر كذلك .

والعاقبتان الأخيرتان تناسبان تماماً المراهقين الأكبر سناً وشباب البالغين.

العلاقة المضطربة هى نتيجة طبيعية لتصرفات الشخص السلبية بشكل مُطَّرد بين الأب والأم هذا ببساطة للأبناء/ البنات وعادة ما تكون هذه العاقبة مفيدة حينما يكون واضحا أن المشكلة لا تكمن فى الأب/ الأم «أى أن الأب/ الأم يستخدمان بالفعل قاعدة نسبة ١٠-٩٠». وفى هذه الحالة، فإن الخسارة أو الجرح الذى قد يصيب العلاقة، هو النتيجة السلبية الحقيقية. وحينما تكون العلاقة سيئة من الأساس فى الحالات التى يستخدم فيها الأب/ الأم بشكل متسق أسلوب النقد اللاذع أو غيره من الأساليب السلبية، فإن خسارة العلاقة تعد أمراً مريحاً أكثر منه عقاباً.

والمقصود باستخدام قاعدة 2X أن تحل محل الصراخ والصخب والعنف وغير ذلك من الأفعال المسيئة من قبل الأباء/ الأمهات. يمكن لهذه القاعدة أن تحل محل كل هذه إذا تم استخدامها من قبل الآباء/ الأمهات بالشكل المقرر لها. لا يقال الشيء أكثر من مرتين. وبعد المرة الثانية، يمكن أن يتم تطبيق العقوبة المناسبة. وإذا لم يَنْصَعْ المراهق إلى الأوامر من مرحلة عقاب بمستوى، الكارت الأصفر يمكن تطبيق عقوبة أكثر قسوة ألا وهى العقوبة التى تناظر «الطرد من الملعب». وتلك العقوبة تؤدى الدور التربوى، ولا يستخدم الوالدان الغضب.

يجب اتباع نفس القواعد الخاصة بتطبيق العواقب السلبية على العقوبة التى توازى «الطرد من الملعب» المستخدمة مع الأطفال الصغار على المراهقين الأكبر سناً، بنفس الأسلوب. يستحق الصغير هذه العقوبة فى حالة ارتكابه مخالفات خطيرة أو شيئاً مدمراً للغاية وغاية فى الخطورة، أو نتيجة لإمطاره الأبوين بوابل من السباب والبذاءات والتهديدات وغيرها من مظاهر عدم الاحترام. وتلك العقوبات قد تمدد مدتها التى لا تزيد عادة على ثمانٍ وأربعين ساعة لتصبح أياما وأسابيع يتم فيها مثلا حرمان مدمن الكمبيوتر من استخدامه لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع

على الوالدين أن يختارا أقصر مدة والتى من الممكن معها إحداث الأثر الفعال المطلوب. يمكن أن تمتد مدة القيام بمهات كتابية إلى أكثر من عدة دقائق.. حسب عمر المراهق، فالمراهق البالغ من العمر ١٤ سنة يؤدى واجبا كتابياً يستمر لما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وتضاعف هذه المدة عدة مرات فى حالة المخالفات الخطيرة.

غضب حسن منى حينما أخبرته أنه لا يمكن أن يأخذ أسبوع إجازة من المدرسة ليذهب إلى الساحل الشمالى مع صديقه ليزور أبناء عمه هناك. لم تكن درجات حسن مرضية ولم أعتقد أن هناك وقتاً يمكن تبديده. وهنا بدأ يصرخ فى وجهى - أمام صديقه لم أنبس بكلمة واحدة. وحالما غادر صديقه، أخبرته أنه إذا فعل ذلك ثانية سوف أنقل الكمبيوتر من حجرته لمدة ثلاثة أشهر. لا يستطيع حسن أن يعيش بدون الكمبيوتر ومن ثم أدركت أنه سيفكر مرتين قبل أن يعاملنى دونما لياقة فى المستقبل».

يثق حسن فى أن والديه ينفذان ما يهددان به، لأنهما ظلا ينفذان وعودهما منذ أن كان صغيراً.

وعلى الرغم من أنهما قد بدآ فى تنفيذ هذه العقوبات منذ السنة الماضية فقط، إلا أن تجربته معهما تجعله متيقناً أنهما سيفعلان ما يهددانه به.

طلبتُ من ماريان أن تنظف حجرتها أثناء وجودى فى الخارج وحينما عدت كان كل شيء كما تركته وهذه لم تكن مفاجأة، لأن السلوك نفسه قد تكرر مرتين خلال الشهر الماضى. أخبرتها أنه إذا حدث ذلك ثانية، تصبح مدينة لى بنصف ساعة «أشغال شاقة» بعد المدرسة فى اليوم التالى. حسناً وقد حدث ذلك ثانية يوم الإثنين، ومن ثم فقد أخبرتها أن تأتى بعد المدرسة مباشرة لتساعدنى فى أعمال الكى، وحينما لم تعد حتى الخامسة مساء، برغم أنها كانت فى مجموعة رياضيات أخبرتها بأنه عليها أن تبدأ فى كى جميع الملابس فوراً، وأننى أنذرها مقدماً بأنها إذا أخلفت موعدها معى مرة ثانية سوفَ تحرم من مصروفها مدة شهر».

يجب أن يتم توجيه الإنذارت بالعواقب السلبية مقدماً إلى المراهقين أى الإنذارات بالعقويات من مستوى «الطرد من الملعب» مثلما يتم إنذارهم مسبقاً بالعواقب من مستوى «كارت الإنذار» ففى المرة الأولى التى لا ينصاع فيها المراهق للعواقب السلبية يتم إخباره أن قلة تعاونه «وليس استجابته لكارت الإنذار» سوف يؤدى إلى «الطرد من الملعب» ومن ثم فإن العقوبة الأشد لا يمكن أن تحدث ما لم يفشل المراهق فى الانصياع للعواقب السلبية.

عقد من الزمان يتم فيه الإقلال من الغضب والضغط

عادة ما تكون قاعدة 2X مؤثرة فقط فى حالة استخدامها فى إطار قاعدة نسبة «١٠-٩٠».. ولذلك لابد أن تكون العلاقة بالوالدين إيجابية لكى يتأثر المراهقون برفض والديهم أو التأنيب أو العقاب، حينما لا تتسم العلاقة بالدفء والحب والحنان لابد أن نبذل كل الجهود من أجل تحقيق هذا. لا يجوز استخدام العواقب السلبية حتى تستقيم العلاقة وتصبح فى أكمل وجوهها. وبعد هذا يتمكن الوالدان من استخدام «كروت الإنذار» وحتى «الطرد من الملعب»، بنبرة صوت صحيحة غير عدائية، فإذا ذهب عميل ما إلى البنك وقد استنفد رصيده باقتراضه مبالغ كبيرة من المال سيُعلمه مدير البنك بأسلوب يحدوه الأسف بأنه لا يستطيع أن يدبر له قرضاً آخر «نتيجة إسرافه». وبالمثل، يمكن للأبوين أن يطبقا قاعدة 2x فى إطار العلاقة الحميمة الجميلة، لكنهما قد يضطرا آسفين لإغلاق الكمبيوتر، منع المصروف، أو سحب التليفون المحمول. من غير المجدى اللجوء إلى الغضب أو إلقاء المحاضرات، أو الدخول فى معركة كلامية صاخبة، لابد من أن يظل الكبار كباراً، ليقدموا لأولادهم نماذج يحتذى بها. أيضاً، فقد يرى المراهقون أنفسهم أن العقوبة هى حل عادل لجميع الأطراف، وهذا يسعدهم على تحمل مسئولية سلوكهم. والأهم من ذلك، يجب أن تظل العلاقة صحية، وتزيد من إمكانية تحقيق رابطة إيجابية تدوم العمر كله، ويمكن أن تمتد المزايا والفوائد للجيل الثانى، إذا قد يصبح الآباء

المحبون، أجداداً محبين أيضاً، ويستكملون المسيرة كنبع صافٍ من الحب والحنان والتأثير الإيجابى على كل من الأبناء والأحفاد. والسر فى نجاح العلاقة بين الآباء والأبناء فى العقد الثانى من العمر هو تطبيق قاعدة نسبة ١٠- ٩٠ مع وضع الحدود المناسبة للسلوكيات والتعاملات.



12

الفصل الثانى عشر

التربية: القصة الداخلية

التربية من الداخل إلى الخارج

هناك العديد من الأدوات والاستراتيجيات التى قد تساعد فى إخراج أفضل ما فى الأولاد، وفى ذات الوقت تقلل من الضغط على الآباء/الأمهات.. وإذا تمكن الوالدان من استيعاب هذه الأدوات والاستراتيجيات، قدس يستفيدا من استخدامها بصورة يومية بحيث يتمكنان من إدارة حياة الأسرة بسلاسة ونجاح. بيد أن هناك عائقين أمام تحقيق هذا، ألا وهما «١» هناك العديد من الأشياء التى يجب أن يتعلمها الأب/ الأم ويستوعباها جيداً . «٢» تتدخل فى هذه المسألة العوامل العاطفية للأب/ للأم.

يمكن أن تحل المشكلة الأولى بالصبر والمثابرة. ويمكن أن يكون الحل فى قراءة هذه المادة وإعادة قراءتها بانتظام. يمكن مشاركة الأصدقاء فى قراءة هذا الكتاب بشكل دورى، وبالطبع هذا أفضل. كما أنه من المعروف أن الأمر يتطلب الكثير من الوقت والمران ليكتسب المرء سلوكيات جديدة بحيث تصبح جزءًا لا يتجزأ من تكوينه النفسى، والسلوكى. كما يمكن للتركيز على مهارة واحدة يكتسبها المرء على مدار شهر أن يحقق نجاحاً أكبر.

وحتى بعد أن يحقق الإنسان التفوق فى الأداء، فإن العودة لاستطلاع مواد الكتاب كل عدة شهور أو عدة سنوات يعد مفيداً للغاية، إذ إن الجو العام المحيط بالأسرة قد يتغير مع مرور الوقت ومن ثم يتطلب تنشيطاً دائماً للمهارات التربوية.

المشكلة الثانية ألا وهى الطبيعة النفسية أو العاطفية للأب / للأم - وهى تخلق

تحدياً نمطياً فى عملية التنشئة. ومن الواضح أن معرفة المرء ما يجب فعله بعد قراءة هذا الكتاب لن يُترجم تلقائياً إلى أفعال وتصرفات وقدرة فائقة على تنفيذ ما جاء به. هناك القليل من الناس ممن سيقرأون فى الكتاب عن مخاطر الصوت العالى ثم يستأنفون حياتهم مع أطفالهم دون أن يرفعوا أصواتهم مرة ثانية. كما أن هناك العديد من الآباء والأمهات ممن قرأوا الكثير من الكتب عن تربية الأبناء واستمعوا إلى العديد من برامج التليفزيون ومازالوا يجدون أنفسهم غير قادرين على استخدام كل ما تعلموه حينما يتواجدون فى البيت تحت وطيس المعركة، وهذا لأن «حرارة» المعركة تشعل داخلهم فتيل المشاعر المتأججة فى العقل والوجدان. يستوعب الجزء الحيوى من المخ المعلومات المنطقية ويعالجها ويعتبر جزء المخ هذا القسم الخاص بتنسيق الأشياء- المكان الذى تتُرجم فيه المعرفة إلى خطط واستراتيجيات، يتم

استيعاب المعلومات العاطفية وتخزينها فى مكان آخر - فى «حجرة فى الفرن» داخل المخ، فى أعماق المخ وكذلك فى الجزء السفلى منه. وطالما أن الفرن يعمل جيداً وبكفاءة بالحرارة الكافية غير الزائدة عن الحد، يتمكن القسم الخاص بتنسيق الأشياء من الجزء العلوى من المخ من العمل بكفاءة ونجاح وسيطرة بيد أنه، إذا تغيرت الأمور فى «الفرن» وأصبحت الحرارة مرتفعة للغاية سوف تبدأ أجهزة الإنذار فى إصدار أصوات إنذارات صاخبة ويكون على قسم تنسيق الأشياء إغلاق أبوابه بشكل مؤقت. وهنا يبدأ فريق الطوارئ فى إخماد الحريق، مستخدما جميع الإجراءات اليائسة اللازمة. ومن ثم، تنطلق صفارات الإنذار الصاخبة ويبدأ تدفق فيض المشاعر وحينما يتم إخماد الحريق، يبدأ قسم تنسيق الأشياء فى تقييم حجم الخسائر ويشرع فى عملية إصلاحها ووضع الخطط المستقبلية.

تكمن المشكلة فى أن الحالات الطارئة التى قد تحدث باستمرار على مدار سنوات أو حتى على مدار أيام من عملية التنشئة، تقوم بفصل أقسام استقبال المنطق والمعلومات الموجودة داخل المخ، وحينها تكون اليد الطولى لقسم الحرائق. وتكون النتيجة هى اتباع أسلوب التربية القائم على حالات الطوارئ وهو أسلوب يقوم على استخدام إجراءات بدائية ويائسة عادة «مثل الصراخ» بدلاً من الاستراتيجيات التى تقوم على العقل «أى المعلومات كتلك الموجودة فى هذا الكتاب!» التى يتم استيعابها وتعلمها وتخزينها داخل الجزء «الجبهى» من المخ.

لماذا تندلع كل هذه الحرائق؟ تربية الأطفال تجربة شعورية عميقة، يحدث فيها، من الداخل، الكثير من عمليات الانفجار تصاحبها أحاسيس بالعجز والتخبط والإحباط والخوف والألم والثورة. يختلف تأثير الآباء/ الأمهات للمواقف الشعورية المختلفة من السهل اشتعال غضب البعض وإثارة مخاوف وقلق آخرين وأحزان البعض الآخر ويتعرض هؤلاء جميعهم لتحديات شعورية ونفسية تحدث العديد من المفاجآت والمشاكل والصراعات والإحباطات وأثناء رحلة تربية الأبناء وتنشئتهم،

وتجُبر كل من هذه التحديات الأب / الأم على أن يواجها داخليا أعمق جوانب شخصياتهم ويختبروها ويعالجوها. يُدفَع بالآباء/ الأمهات خلفا باتجاه أساليب تربيتهم فى الطفولة وأماما باتجاه مخاوفهم من المستقبل تشعل عملية التربية ضوءاً قاسياً داخل النفس والوجدان يكشف القدرات المحدودة، والكوابح والتعثرات والمخاوف ومناطق الضعف ومن ثم تُفرض على المرء مواجهة مرعبة مع نقاط الضعف فى شخصيته. هذا، فإلى جانب أن هذه المشاعر والأحاسيس مؤلمة فهى قوية مكثفة وقد تجبر الأبوان على اتخاذ قرارات وأفعال تربوية فى إطار تسويات كبيرة كما يمكنها التدخل فيما ينويه الأب/ الأم من التحدث والتصرف بحنان وصبر وحكمة حينما تزيد حرارة الفرن داخل المخ وتعتمل المشاعر وتصل إلى درجة الغليان بطريقة لا يمكن التنبؤ بها. يُتْرك الآباء / الأمهات مع الشعور بالذنب والعجز وعدم الكفاءة والعديد/ العديد من المشاعر الأليمة يدرس هذا الفصل بعض المشاكل الشعورية الشائعة التى تواجه الآباء/ الأمهات حينما يعرف المرء «عدوه» يمكن له أن يبدأ عملية استعادة سيطرته على الأمور. وكما شاهدنا فى فصول سابقة يمكن تقبل جميع المشاعر، إلا أنه لا يمكن تقبل جميع التصرفات.

بالإمكان تسمية المشاعر «العدو» لدى هجومها على أولادنا، هنا يُسمح لهذه الأحاسيس بالسيطرة على أقوال الأب/ الأم وأفعالهما، ويمكنها التسبب فى ضرر حقيقى بيد أنه بالإمكان الإبقاء على هذه المشاعر فى الداخل حيث تنتمى. ومن مكانها الصحيح «حيث لا تكون مسيطرة على دفة الأمور» يمكن أن يتم تهدئتها، تسكينها وإطلاق سراحها - أى بعبارة أخرى - يتم الشفاء منها.

وأثناء مرحلة الانتقال من «الجنون المؤقت» إلى «التنوير» «تلك المرحلة التى يجتازها الآباء/ الأمهات» يمكن لبعض المشاعر المضطربة ألا تهدأ بسهولة. آنذاك، من الجائز أن يتظاهر الأب/ الأم بغير الحقيقة بل إن هذا ضرورى فى واقع الأمر، يمكن للآباء والأمهات أن يتصرفوا بُطريقة طبيعية حتى ولو كانوا يعانون من

اضطراب داخلى فعلى سبيل المثال يقوم العديد من الآباء / والأمهات الذين يتملكهم الخوف بتهدئة أطفالهم فى الطائرة، وإن كان خوفهم يفوق قدر خوف أبنائهم ذاته! يعد هذا التصرف دلالة على النضوج والحب، إذ يتظاهر الأب/ الأم بعكس الحقيقة من أجل خير أطفالهما وحمايتهم. تخيل نفسك شخصاً تحبه وتُعجب به يعرف كيف يربى أولاده وكيف يتحكم فى زمام الأمور. فكر فى ممثلك أو ممثلتك المفضلة أو حتى فى شخصية روائية تحبها .مثل الدور، ففى النهاية ستتعلم كيف تهدئ المشاعر التى تحول بينك وبين أن تصبح ذلك الأب/ الأم التى تحلم بأن تكون معها يوماً ما ستمثل الدور وتحس به أيضاً.

وفى هذه الأثناء استمع إلى الأب/ الأم الحنون داخلك. «إننى فخورة بك جداً فأنت تقومين بفعل الصواب من أجل أبنائك حتى وإن مرت لحظات تشعرين فيها بالحزن والضيق. اعتنى بالأولاد وسأعتنى أنا بك. دعينا نقرأ هذه الفصول مع بعضنا وسنجد حلاً لتهدئة المشاعر المضطربة».

وفى الفصول الثلاثة القادمة سوف تُلقى نظرة على ثلاثة من أكثر المشاعر الأبوية/ الأمومية قوة وتأثيراً فى عملية التربية أى الإحساس بعدم الكفاءة والخوف واليأس، لكل من هذه المشاعر العديد من المصادر والنكهات. ويمكن لأى منها أن يتسبب فى الصوت العالى والسلوكيات غير العقلانية.

وعن طرق التآلف مع المشاعر وقضاء وقت كافٍ للشفاء منها، يمكن للآباء/ الأمهات أن يمنعوا العديد من ردود الأفعال المدمرة التى قد تنجم عنها كما يمكنهم أن يقللوا من الحاجة إلى استخدام استراتيجيات التحكم فى الغضب من أجل السيطرة على أنفسهم.

وفى حقيقة الأمر فإن إطلاق المشاعر الحبيسة والتخلص منها سوف يساعد الآباء/ الأمهات على التمتع بمزيد من السعادة الشخصية والصحة والنشاط وكلها آثار جانبية رائعة لتحسين أدائهم التربوى. دعونا نبدأ الآن!

عدم الكفاءة

الإحساس بالكفاءة شعور طاغ رائع وقوى. لدى معظم الآباء والأمهات تجارب بالحس بالكفاءة ولسوء الحظ فإن الإحساس بعدم الكفاءة كثيرا ما يتوافر أثناء رحلة التربية. وكما سوف نرى، سوف يمر أى أب/ أم بتجربة هذا الإحساس الأليم بدرجات متفاوتة . إن المصاعب التى نواجهها مع أولادنا قد مر بها ملايين من الآباء والأمهات حول العالم لكننا كثيراً ما نشعر أن أطفال الآخرين أكثر دماثة وحسن تصرف من أطفالنا ولكن كما قال النبى سليمان عليه السلام: «لا يوجد شيء جديد تحت الشمس». إن ما نراه على أنه تصرفات غريبة من أبنائنا ليست غريبة أو نادرة حقا كما أن عدم القدرة على التعامل معه أمر شائع أيضاً. وإلى جانب ذلك، فليس للعديد من أسباب إحساس الآباء والأمهات بعدم الكفاءة أية علاقة بسلوك الأبناء على الإطلاق.

للكثير من تلك الأحاسيس جذور فى آليات التكيف الشخصى لدى الأفراد البالغين سوف نستكشف معا فى هذا الفصل أسباب عدم الكفاءة وكذلك إجراءات منع هذا الإحساس وأساليب علاج هذه الحالة الشعورية. من المهم من أجل أطفالنا وكذلك من أجلنا نحن، أن نواجه إحساس عدم الكفاءة. ونعالجها ونمنعها، وفيما يصبح الآباء والأمهات على وعى بهذه المشاعر والأحاسيس سوف يتمكنون من التعامل بشكل أفضل مع الجوانب الضاغطة والتى تمثل تحدياً فى عملية تنشئة الأطفال وإرشادهم.

تدخل مشاعر عدم الكفاءة فى عملية التربية:

حينما ينغمس الآباء والأمهات أنفسهم فى أوحال معركة مشاعر عدم الكفاءة الأليمة، يفقدون قدرتهم على التربية السليمة.

هناك العديد من المرادفات لتعبير «غير كفء» يمكن أن تضمر نفس المعنى:

قاصر، دون المستوى، غير قادر، عاجز، غير مقبول، غير مؤهل، غير فاعل، غير ملائم، غير ذى قيمة، فاشل، ضعيف، غيركافٍ متوسط الأداء، ليس بالمستوى المطلوب.مهما تكن إيحاءات المعنى، فإن هذا الشعور يترك الأب/ الأم فى وضع غير مريح أشبه بوضع طفولى، يصعب من خلاله الإمساك بزمام الأمور.

عادت دينا إلى المنزل من المدرسة متأزمة بصورة واضحة كانت عيناها محمرتين متورمتين- وكنت أرى بوضوح أنها كانت تبكى. وحينما سألتها ماذا حدث، قالت «لا شيء» لماذا لم تخبرنى؟ اعتقدت أننا قريبتان للغاية. اعتقدت أنها تثق بى. هل خذلتها من قبل؟ هل هذه هى بداية النهاية فى علاقتنا؟ لقد انزعجت جداً. ولقد سألتها مراراً وتكراراً لماذا لاتثق بى. أعلم أن هذا خطأ لكنى لا أستطيع أن أمنع نفسى. جعلتنى أحس أننى فاشلة».

هذه الأم تحس أنها سُحقت تحت وطأة إحساسها بالعجز وعدم الكفاءة. كانت ابنتها بحاجة إلى حيز ووقت بيد أنها لم تحصل على أى منهما. وبدلاً من أن تقيم الأم احتياجات الابنة وتحاول تلبيتها، فقد مضت تضرب كفاً بكف وتؤنب نفسها إذ إن مشاعر عدم الكفاءة التى تؤرق الآباء والأمهات تدفعهم إلى تفسير سلوك أبنائهم على أنه موجه لهم شخصاً، هذا فى الوقت الذى كان ينبغى فيه أن تخاطب تلك الأم احتياجات الطفلة وتحاول أن تلبيها، لكن قلقها احتدم على تلبية لاحتياجاتها الشخصية. وهكذا ينتهى الحال بهؤلاء الأمهات والآباء بتحديهم أبناءهم: «كيف يمكنك أن تفعل بى هذا؟» وكذلك «لماذا دائماً» تقع فى المشاكل؟ ما الخطأ البشع الذى اقترفناه ليحدث هذا؟.

وعادة ما يسىء الآباء والأمهات فى هذه الحالة إلى أبنائهم شعورياً، ويزرعون داخلهم شعوراً كالذى يعتريهم هم لعدم استطاعتهم تحقيق مستوى الكفاءة المطلوب.: «ماذا بك ؟ لماذا لا تكون مثل بقية الناس؟ لماذا تخفق دائماً هكذا؟».

بإمكان اكتشاف مشكلات عدم التكيف لدى أطفالنا أن يؤدى بنا إلى تأنيب أنفسنا وتخيل أن العالم بأجمعه ضالع فى هذا التأنيب.

نشعر أن جميع الأصابع تتجه إلينا بالاتهام بصفتنا «مذنبين» - هذا على الأقل ما يحدث لبعضنا من ذوى الخيال الخصب. على سبيل المثال، تجد إيمان أن ابنتها داليا شديدة الشراهة، ويتملكها الغضب من هذا. تخبر نفسها «يالى من أم بشعة! هذا نتيجة خطئى لقد جعلت من ابنتى إنسانة مريضة. سوف يلومنى الطبيب النفسى ويبين جميع أخطائى التربوية كأم.. بعبارة أخرى، لم تفكر إيمان إلا فى نفسها وفى كيفية انعكاس سلوك ابنتها ومرضها على صورتها كأم. ومن ثم فإن نهج إيمان فى التعامل مع ابنها الذى تأثر بعملية اللوم الذاتى الناقد أصبح غير مساند لابنتها: «لماذا تطلعينى على مشكلتك؟ ألم يكن بوسعك أن تمنحينى فرصة؟» لم تستطع إيمان أن تمنح ابنتها التعاطف والتفهم اللذين كانت الصغيرة فى أمس الحاجة إليهما، إذ احتلت مشاعر عدم الكفاءة الخاصة بالأم مكان الصدارة ونحت جانباً مشاعر التعاطف والشفقة تجاه آلام الطفلة ومصاعبها تماماً.

العجز والإحساس بعدم الكفاءة

عادة ما ينشأ ضعف القدرة على التربية الناجم عن عدم الكفاءة أثناء فترات الإحساس «بالعجز» فعلى سبيل المثال، فإن الآباء والأمهات الذين يحسون بالعجز عن كسب تعاون الأطفال يغمرهم شعور بعدم الكفاءة «أى نوع من الآباء أنا إذا لم أتمكن من أن أجعل طفلى يسمع الكلام؟». ينشأ الإحساس بالعجز حينما لا نتمكن من جعل أبنائنا ما نريدهم أن يكونوا أو يفعلوا ما نريدهم أن يفعلوه. عادة ما يدفع الإحساس بعدم الكفاءة الناجم عن العجز الكثير من الآباء والأمهات إلى اللجوء إلى نوبات الغضب العارمة وغيرها من التصرفات المسيئة. يحاولون أن يجربوا الأساليب العقيمة غير الملائمة ليتمكنوا من استعادة القدرة على التحكم التى بدأوا يفقدونها وتحت تأثير مشاعر عدم الكفاءة، ينسى الآباء والأمهات المبدأ الأساسى

فى عملية التربية: «ردود الفعل الغاضبة تضّعف سلطة الآباء والأمهات وتقضى عليها نهائيا» إن القوة الوحيدة التى نتملكها هى قوة العلاقة ورغبة الطفل فى إرضائنا وتقبل إرشادنا. وحينما لا تستطيع جعل الطفل يفعل ما نريده منه، لابد أن نتوقف فقد نكون بحاجة إلى وقت لبناء العلاقة وتقويتها ثم التفكير فى أساليب تهذيبية هادئة قد تكون مفيدة، أما معالجة مشاعر عدم الكفاءة التى تنتابنا عن طريق الغضب والانفعال فتؤدى إلى مزيد من الإحساس بالعجز.

رغم أننى أطلب من حسن دائما أن يحافظ على آخر ميعاد مسموح به للسهر خارج المنزل، كان يتجاهلنى وفى النهاية، فاض الكيل بى حينما عاد فى الثالثة صباحا كنت مستعدة له عند الباب: وبدأت أرعد وأزبد وازدادت عصبيتى وانفعالى كان هذا منذ أربعة أسابيع، ولم يحافظ على الميعاد ولم يتحدث إلى منذ آنذاك».

أداء جيد مع إحساس بعدم الكفاءة:

يمكن أن تثار مشاعر عدم الكفاءة فى وقت يكون فيه الآباء والأمهات يؤدون مهامهم التربوية كما يجب، وذلك لأنه ليس للنتيجة النهائية علاقة بكفاءة الوالدين فى التربية. فلا سبيل إلى معرفة ما سيكون عليه أطفالنا فى المستقبل ونحن نقوم بتربيتهم.

أما فى مجالات الحياة الأخرى، يكون باستطاعتنا أن نتحقق بأننا فى وضع مسيطر. مثلاً إذا اتبعنا خطوات معينة متتالية، باستطاعتنا أن نصنع كيكة، أو نفتح حسابا مصرفيا، أو نعمل على الكمبيوتر وغير ذلك من الأشياء بيد أن عملية تنشئة الأطفال ليست كذلك على الإطلاق. فإنها تتطلب قدراً كبيراً من المغامرة، وبها العديد من المنحنيات والالتفافات والمتغيرات وكذلك المفاجآت التى لا تكون سعيدة دائماً.

هناك مثال الآباء والأمهات الذين يثابرون على قراءة الكتب لصغار أطفالهم ثم

يفاجئون أن الطفل يكبر وليس لديه أى اهتمام بالأدب بإطلاقه. ثمة آخرون يراعون مشاعر أطفالهم إلى حد كبير ليجدوا أنفسهم يعيشون مع أبناء عدوانيين، قساة، غلاظ كما أن البعض يراعون بعناية التغذية المثالية الصحية لأطفالهم ليفاجئوا أن أطفالهم يكبرون وقد أدمنوا السكريات والرمرمة.

وبعبارة أخرى، لا يستطيع الآباء والأمهات دائماً أن يحصلوا على النتيجة التى يرجونها حتى إن بذلوا قصارى جهدهم لتحقيق هذا. وبغض النظر عن أن اتباع الوسائل الصحيحة التى تؤدى عادة وفى معظم الأحوال إلى نتائج مرجوة فى الكثير من مجالات الحياة الأخرى، فإن القيام بالدور التربوى بصورة صحيحة وسليمة لتنشئة الأطفال قد يؤدى إلى النتائج المرجوة وقد لا يؤدى إليها أو حتى يؤدى إلى عكس النتائج المرجوة تماماً. وقد تكون هذه العاقبة محبطة بالنسبة للآباء والأمهات وتبث فيهم إحساساً بعدم الكفاءة. وإذا كانت تربية الأبناء هى الوظيفة الوحيدة أو هى المصدر الأساسى الذى يمد الشخص بالإحساس بتحقيق الذات، فإن الإحساس بعدم الكفاءة فى هذا المجال، يشكل خطراً على صحة الشخص العقلية والنفسية بشكل لافت.

«لقد تركت عملى المريح لأبقى فى المنزل. ولقد قضيت معظم وقتى مع أولادى - كنت آخذهم بنفسى للدروس وكنت ألحقهم بأفضل البرامج التربوية التى أسمع عنها فى أى مجال. لقد فعلت كل شىء من أجلهم، وانظر ماذا جنيت: أمجد متعثر فى دراسته، لمياء تواجه مشاكل نفسية فى تكوين الصداقات فى المدرسة أما مروة فهى تعانى من القلق والتوتر باستمرار. لماذا كل هذا؟ كان من الأفضل لى أن أستمر فى عملى لتكون لى حياتى العملية الخاصة».

ليست عملية تربية الأطفال ذلك النوع من الوظائف الذى يشجع غرور الإنسان وإحساسه بتحقيق ذاته. بل على العكس تماماً، يمكنها أن تؤدى إلى مشاعر عميقة عن الكفاءة حتى وإن كان الشخص قد وهب نفسه تماما للوظيفة. هناك الكثير من

العوامل التى تخرج عن سيطرة الإنسان وهناك العديد من التحديات التى بالإمكان مواجهتها أثناء الفترة الطويلة التى ينضج فيها الإنسان. ليست تربية الأبناء هى الوظيفة المثلى التى تبهج القلب وتسعد النفس.

ضعف الأداء والإحساس بعدم الكفاءة

إن مشاعر عدم الكفاءة التى تستثار نتيجة للتربية الخاطئة يمكنها أن تكون بالفعل أكثر إيلاما، فعلى سبيل المثال، لا يهنئ معظم الآباء والأمهات أنفسهم لصراخهم فى أطفالهم بالسباب والشتائم. «إذا كنت ممن يفعلون ذلك اقرأ الفصل الخامس من فضلك. هذا لا يعنى أننا نرغب فى أن نسىء لأبنائنا. إن هذا هو ما يحدث تلقائيا يكافح بعض الآباء والأمهات على مدار ٢٠ عاماً من عملية تربية الأطفال وتنشئتهم ويستيقظون كل صباح ويعدون أنفسهم بأنهم سيصبحون «أفضل» و«أحسن» ليحبوا أنفسهم يسقطون فى نفس الهوة السحيقة المتكررة من الدمار وخيبة الأمل.

هناك الكثير من الآباء والأمهات الذين لا يتواجدون فى بيوتهم لمدد كافية، ويحاولون دائماً أن يقطعوا وعوداً بالتغيير بيد أنهم بصورة أو بأخرى يفشلون فى الوفاء بهذه الوعود أو فى أن يجدوا حلولاً ناجحة لهذه المشكلة. وهناك فى مكان فى عقلهم الباطن يشعرون بأنهم ليسوا آباء وأمهات أكفاء. ثم هناك فريق من الآباء والأمهات يشعرون أنهم مقيدو الأيدى، وأن أطفالهم قد يقيّمون أداءهم على أنهم فاشلون «إنك أسوأ أم فى الوجود» أو «كنت أتمنى أن تكون مثل والد رامز صديقى، تحس هذه المجموعة أيضاً بقسوة الاتهام ومرارة الحقيقة.

ثمة آباء وأمهات يعانون من وطأة الضغوط والمرض و/أو الإحباط ويعرفون أن غيابهم الذهنى، والجسدى والعاطفى ليس بالشىء الطيب بالنسبة لأولادهم بيد أنهم ببساطة لا يمكنهم أن يفعلوا شيئاً أفضل مما يفعلون. يعرفون جيداً أنهم غير أكفاء، حتى وإن كان هذا خارجاً عن إرادتهم. وفى واقع الأمر فإن جميع الكبار

ممن يعرفون أنهم يقومون بدور غير فعال كآباء وأمهات عادة ما، يعانون من متاعب الشعور بعدم الكفاءة.

«حينما يخرج أولادى إلى مدارسهم فى الصباح أشعر أننى قد أصبحت حطاما. أولاً، لا يرغبون فى أن ينهضوا من السرير. ثانياً لا تعجبهم ملابسهم التى اخترتها لهم «مع أنها نفس الزى المدرسى اليومى»، ثالثاً: يبدوأن فى الشجار مع بعضهم بدلاً من أن يجهزوا أنفسهم وأخيراً يمتنعون عن تناول إفطارهم. وبالطبع أمضى أصرخ طوال هذه الفترة بل فى واقع الأمر، فالجميع يصرخون وحينما يذهبون إلى المدرسة أخيراً أحس بأننى جد فاشلة».

عدم اليقين مع الإحساس بعدم الكفاءة.

حينما لا يعرف المرء ما هو فاعل – ويحس بالتخبط والحيرة– فإن هذا يعد سبباً آخر للإحساس بعدم الكفاءة فى عملية التربية.

«ماجدة ترأس قسم التسويق فى شركة كبرى، كانت مسئولة عن عدد كبير من العاملين معها بالإدارة وكذلك عن إدارة عمليات التسويق كان الجميع يحترمون كفاءتها ويقدرون أسلوبها المحترف فى إدارة العمل، كانت ناجحة للغاية فى عملها. وفى نهاية اليوم، كانت القصة مختلفة جداً بالنسبة لماجدة. لم تكن ببساطة تستطيع أن تجعل طفليها الصغيرين يذهبان إلى الفراش ليلاً – كان الصغيران يجريان حولها فى حلقات مفرغة – كانت ماجدة تحس بالعجز وعدم الكفاءة فى حلبة التربية وتنشئة الأولاد. وحينما كان أقارب زوجها يعلقون على أسلوبها فى التربية «وعدم قدرتها على التحكم فى الصبيين» كانت تشعر بالإهانة. ولم تكن تستطيع أن تدافع عن نفسها لأن ما يقولونه صحيح، فلم يكن هذا هو المجال الذى بإمكانها أن تثبت وجودها فيه.

وفى واقع الأمر، هناك العديد من الآباء والأمهات العاملين يجدون أن النجاح

فى مجال العمل أسهل كثيراً من النجاح فى جَبهة المنزل. تعود بعض الأمهات إلى العمل قبل انتهاء إجازة الأمومة لأنهن يفتقدن الإحساس بالنجاح والتفوق الذى يشعرن به فى مجال العمل وتكون المسألة أقوى وأعمق من هذا بالنسبة لبعض الأمهات. فإن الإحساس بالقهر، والفشل، وعدم الكفاءة والعجز الذى يتولد فى المنزل يدفعهن دفعاً إلى الخروج من المنزل. إن عدم القدرة على تهدئة طفل باكٍ يعانى من المغص، أو ترويض طفل صغير خارج عن السيطرة و/ أو تسلية طفل فى سن ما قبل المدرسة كثير الطلبات كلها أشياء من شأنها أن تخلق هذا الإحساس غير المريح بالعجز من الطبيعى أن يهرب الآباء من كل هذا وتنخرط الأمهات غير العاملات فى نشاطات اجتماعية خارج المنزل وكذلك فى نشاطات شخصية، ويتركن رعاية أطفالهن لمربيات. وليس الملل أو عدم تحقيق النجاح هما العاملين الأساسيين فى إبعاد الأب/ الأم عن الأطفال، بل إنه هذا الإحساس البشع بالعجز عن القيام بالمهمة. نستمتع بممارسة الأعمال المختلفة التى ننجح فيها ونؤديها بمهارة وكفاءة كما أننا نكره الأعمال التى تُخلّف وراءها إحساساً بعدم الكفاءة والعجز أو تعزف عنها. لا يعرف أحد أن يتجنب تماماً القيام بواجباته التربوية ناحية الأطفال، طالما رزقه الله بهم، إلا أن العديد يحاولون قطعاً أن يقللوا من كمية الواجبات الأمومية والأبوية والتربوية التى عليهم القيام بها، البعض يوكل هذه المهام إلى شريك حياته، والبعض الآخر إلى المربيات أو المدرسين الخصوصيين والبعض الآخر إلى الجد أو الجدة أو الخالة أو العمة والبعض الآخر إلى الأطفال النفسيين وما إلى ذلك والمذنب الأول المتهم بكل هذه الأفعال غير المجدية هو الإحساس بعدم الكفاءة.

تؤدى عدم القدرة على التحكم إلى الإحساس بعدم الكفاءة

«ابنى البالغ من العمر ست سنوات يرفض أن يأكل - يتناول الفتات فقط. لا أستطيع أن أجعله يأكل وجبة كاملة أو حتى قدراً بسيطاً من البروتين. كل الأطفال الآخرون يأكلون - لماذا لا يفعل هو؟ أحس أننى أم سيئة.

«اعتقدت أن العلاقة بينى وبين ابنتى ذات السنة عشر ربيعا هى علاقة وطيدة. ذات ليلة ذهبت مع صديقتها جيهان ونسيت تليفونها المحمول بالمنزل. واحتجت أن أكلمها لأخبرها بأننى غيرت جدول أعمالى، وأننى أرغب فى أن تعود إلى البيت فى ساعة مبكرة. وقررت أن أتصل بأم جيهان لأسألها عن رقم محمول جيهان. اخبرتنى أم جيهان أن ابنتها مسافرة إلى الإسكندرية عند عمتها! وحينما عادت ابنتى بعد ذلك بساعتين، سألتها مع من خرجت قالت: «لقد قلت لك من قبل خرجت مع جيهان». أخبرتها بما قالته أم جيهان قلت ابنتى «آه، لم تكن جيهان إذن». تجمدت فى مكانى وعقدت الدهشة لسانى! لم أكد أصدق أن ابنتى تكذب علىّ! كانت تعرف جيداً شعورى تجاه الكذب وعدم الأمانة، وكيف أننى أحتقر الكذب والكذابين. كيف تفعل هذا بى بعد كل ما علمتها إياه؟ ما الخطأ الذى وقعت فيه بشأن علاقتنا معاً ولم أكن أدرى شيئاً عنه؟».

هناك صعوبة تواجه جميع البشر بشأن عملية التربية، وهى تجربة فقدان الإحساس بالسيطرة على سلوك الطفل وعلى الرغم من ذيوع هذه المشكلة، إلا أن فقدان السيطرة يخلف إحساساً بشعا بعدم الكفاءة لدى الآباء والأمهات العاديين. إذ إنه من الصعب الاعتراف لأنفسنا أننا حقاً لا نستطيع أن نجبر الطفل ذا الأعوام الستة على الأكل، أو أن نجعل الطفل ذا الأعوام العشرة يقوم بأداء واجبه المدرسى، أو أن نجعل ابننا البالغ من العمر اثنى عشر عاماً يختار أصدقاء مناسبين أو أن نجعل الشخص البالغ من العمر خمسة عشر عاماً يتحدث باحترام.

قد نتمكن من أن نقدم العون والتشجيع والتحفيز، لأبنائنا إلا أننا لا نسطيع أن نجبرهم على شىء.

وحينما نواجه هذه التحديات لسلطتنا، عادة ما نحس بالعجز والضعف وعدم الكفاءة وكذلك بفقدان السيطرة.

الإحساس «بالقهر» يولد الإحساس بعدم الكفاءة:

تتعرض حدود قدراتنا فى التربية لتجارب كثيرة تفوق مجرد فقدان السيطرة. أحياناً نخبر الإحساس بأننا لا نستطع أن نتحمل أكثر من حدود مقدرتنا على التحمل والصبر والجلد والقدرة والطاقة. وهذه الحالة تسمى بالإغراق والانسحاق.

«حينما يحل موسم الإقرارات الضريبية، ينخرط زوجى فى عمله كمحاسب، ويتركنى وحدى أمارس واجباتى التربوية بمفردى، لمدة شهرين. يعمل لساعات متأخرة بالليل ويذهب إلى العمل كل صباح. فيتركنى مع أولادى الثلاثة لأعتنى بهم: الطفل الرضيع، والطفل الأكبر، وطفلى الثالث الذى لم يذهب إلى المدرسة بعد. أحس بالإرهاق! تعد عملية إلباسهم وإطعامهم فى الصباح مستحيلة. كما أننى حين أخذهم معى لقضاء بعض المشاوير الخاصة بى يتحول الأمر إلى كابوس. كما تبوء جميع محاولاتى لجعلهم يخلدون إلى النوم ليلاً بالفشل. وحينما تحين الساعة الثامنة مساءً أستلقى على الأرض جثة هامدة لا أستطيع أن أفعل هذا وحدى. أحس بالرفض تجاه زوجى وأولادى وأكره نفسى لأننى أشعر بهذا. من الواضح أننى أفكر بأسلوب طفولى. إذ إن أمى قامت بتربيتنا دون مساعدة من أبى ولم أسمعها تشكو أبدا».

إن الإحساس بالانسحاق إحساس سيئ: بيد أن إلقاء اللوم على الذات لكوننا غير أكفاء ليزيد الطين بلة. نتصور غالباً أن علينا القيام بالأشياء بالصورة المثالية كما «السوبر مان»، هذا على الرغم من حقيقة أن تاريخنا الشخصى المميز وكذلك تركيبتنا الوراثية الخاصة تتسبب فى كثير من الأخطاء. وأحياناً ما نلوم أنفسنا على ذلك أيضاً.

كان يومى فى العمل شاقاً وكنت أعلم أننى مرهقة ومتعبة وقلقة منذ اللحظة الأولى لدخولى إلى المنزل، ولرغبتى فى أن أكون أماً جيدة، قطعت على نفسى عهداً أن أتكلم بلطف مع الجميع مهما كنت مجهدة ومتعبة. مرت ساعتان وأنا على عهدى

لنفسي، وكنت سعيدة جداً بنفسي، قلت «أنت تستحقين مكافأة». لكن بعدها أراد علي أن يحدثني بينما كنت أحاول أن أعمل على الكمبيوتر، طلبت منه أن يمنحني عشر دقائق، إلا أنه رفض أن يغادر الحجرة. كنت قد وصلت إلى آخر حدود طاقتي، وكنت أحتاج إلى أن أحمِّل شيئاً مهماً من على شبكة الإنترنت سريعا. كان إلحاحه يربكني ويُشتت انتباهي. طلبت منه بلطف عدة مرات ولم يستجب. وأخيراً صرخت في وجهه أن يخرج! ثم أحسست أنني أم فاشلة، كنت أعلم أن ما سوف يعلق في ذهنه طوال المساء هو صوت أمه وهي تصرخ».

قد يعمق العلم بما يجب أن تكون عليه التربية السليمة الإحساس بعدم الكفاءة، إن الآباء والأمهات الذين يحرضون على أن يؤدوا وظائفهم التربوية على أكمل وجه عن طريق قراءة كتب تربية الأطفال أو متابعة برامج التليفزيون الخاصة بتربية الطفل ومحاولة تغير أنفسهم باستمرار غالباً ما يحسون بإحساس هدام تحت وطأة الأخطاء التي قد تحدث أحياناً. أخطاء واردة تقع في دائرة حدود إمكانياتنا كبشر ولسوء الحظ حينما يكون الأب والأم مثقلين بالأعباء والمسئوليات ستصبح التربية والتعامل مع الأبناء بشكل صحيح ولائق عملية في غاية الصعوبة.

الإساءة العاطفية التي تسبب الإحساس بعدم الكفاءة

يشعر بعض الناس بعدم الكفاءة كآباء وأمهات نتيجة للأشياء المسيئة و/أو القاسية أو الناقدة التي قد يقولها لهم الناس قد يمحو شريك الحياة ثقة الأب/ الأم في نفسه ونفسها عن طريق التعليقات المحبطة المباشرة «إنك غبية .. لا تعرفين تتخذين قراراً بسيطاً أو لا تجعليه يرتدي هذا، إنه يبدو مضحكا يمكن لشريك الحياة أيضاً أن يزعزع ثقة الشريك الآخر عن طريق التحالف مع الأطفال ضد شريكه / شريكها «لا تجعله يذهب إلى الفراش الآن، إنه يرغب في أن يسهر قليلاً - أترك الطفل يلعب قليلاً».

بإمكان الأطفال المسيئين زعزعةثقة الآباء والأمهات في أنفسهم في محيط

الأسر التى لا تضع قواعد معينة للتحدث باحترام «انظر الفصل التاسع» يُسمح للأولاد بأن يقولوا أشياءً مسيئة وجارحة لآبائهم وأمهاتهم. وتتراوح هذه الألفاظ بين جمل مثل «إنى أكرهك» «إنك شريرة» وألفاظ السباب واللعنات. يستطيع الأطفال أن يتسببوا فى الجراح العميقة لآبائهم وأمهاتهم ويشعرونهم بالحرج والإهانة والعجز. يمكن للمراهقين والأطفال الكبار الذين فصلوا أنفسهم تماماً عن آبائهم وأمهاتهم أن يوصلوا إهانة غير لفظية غاية فى القسوة: «أنت أبشع من أن أستطيع التعامل معك». يتلقى بعض الآباء والأمهات هذه الرسالة ورءوسهم محنية، وهم يعلمون جيداً أنهم كانوا يفتقدون المهارات التربوية المهمة أثناء سنوات التنشئة الحرجة، ولا يقلل الإحساس بالذنب بأية حال من هذه الهجمة على تقدير الشخص لذاته بل إنه قد يزيد من مشاعر عدم الكفاءة. هناك نسبة أخرى من الآباء والأمهات تنتابهم الحيرة بالفعل، إذ يعجزون عن تفسير مشاعر الانسحاب والرفض التى يشعرون بها من قبل أبنائهم. بيد أنهم حينما يشاهدون مشاعر الدفء والحب التى تسود بين أقرانهم وبين أولادهم، يمكن أن تثار هذه المشاعر الجياشة مرة أخرى.

هناك أشخاص آخرون بإمكانهم إشعال نار الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة داخل قلوب الآباء والأمهات. ومنهم الأجداد وغيرهم من أقارب الزوجين ممن تتوافر لديهم الموهبة الخاصة للقيام بذلك. «إن البنت نحيفة للغاية: هل تعتقدون أنها تأكل بشكل جيد؟» لماذا تنتقدين الولد بهذه الصورة كثيرا؟ إنه رائع وليس به شىء». «كم تنفقين على هذا؟ كان يجب عليك أن تذهبى إلى محلات عالم الطفل فإنهم يبيعونه بأرخص من هذا بكثير!» «أنا لا أعتقد أنه يجوز لك أن تجعليه يخرج من المنزل على هذه الهيئة». ألم تعلميه كيف يقول شكراً؟ لم يكن لدى الأجيال السابقة الفرصة دائماً لتضميد جراحهم الناجمة عن تجاربهم فى الطفولة ونتيجة ذلك، فقد يستخدمون أسلوباً لتوجيه أبنائهم من الكبار البالغين، يقوم على النقد والسلبية. و تكون النتيجة إحساساً بالعجز وعدم الكفاءة يقدم على طبق من فضة.

عدم الكفاءة المزمنة

قد تصيب الأحاسيس بعدم الكفاءة التى تتولد أثناء سنوات تربية الأطفال- على الرغم من وجود كثير من النجاحات الآباء والأمهات الذين يفتقدون الإحساس بالأمان بوباء عدم الكفاءة المزمن. مثل هؤلاء الآباء والأمهات يجلبون تاريخاً شخصياً من عدم الكفاءة إلى العملية التربوية إذ يحتمل لآبائهم وأمهاتهم أن يكونوا قد ربوهم على النقد الدائم، وتوجيه اللوم والبحث عن الأخطاء ورسخوا بذلك فى نفوسهم مفهوم ذاتٍ محطمة. يرزح الذين يعانون من فقدان الثقة فى قيمتهم الذاتية تحت وطأة تحديات المشاعر. وسيجدون آلاف الطرق التى تدفعهم إلى الفشل فى تربية أبنائهم. لن يبدو أولادهم «على الأقل من وجهة نظرهم» مهذبين أو رائعين أو ناجحين أو بارزين مثل أولاد الآخرين وبما أن نمو الأطفال لا يتبع خطا مستقيما متصاعدا، بل عادة يتبع خطا مائلاً متعرجا به النجاحات والإخفاقات ستتوفر العديد من الفرص التى يرى خلالها الآباء والأمهات غير الآمنين مواطن الخطأ والضعف، مثلا، حينما يعود طفل أحدهم إلى البيت من النادى وقد تم حرمانه من تمرين كرة القدم بعد أن ضرب صديقه، سيحس الأب/ الأم بالفشل الذريع «ماذا حدث لابنى؟ أى نوع من الأمهات أنا، ماذا فعلت ليبتلينى الله بطفل كهذا؟ وبالمثل فحينما ترسل المدرسة أو ناظرة المدرسة بشكوى من الطفل، وحينما لاتتم دعوة الطفل للاشتراك فى حفلة المدرسة، أو حينما تأتى الشهادة الشهرية وبها درجات منخفضة، أو حينما يقحم المراهق نفسه فى مشاكل مع القانون أو ما شابه ذلك، يقوم هؤلاء الآباء والأمهات بتأنيب أنفسهم وإلقاء اللوم عليها لافتقارهم للكفاءة التربوية. وكلما عظمت «جريمة» الطفل زاد الإحساس بألم العجز. يصبح سلوك الطفل ووضعه الاجتماعى المتدنى أو مشاكل صحته النفسية أو الجسدية – وفى الواقع أى نوع من أنواع الضعف أو التقصير تهديداً جوهرياً لهوية الآباء والأمهات مخلفاً وراءه إحساساً بشعا بالفشل والإخفاق. لا يستطع هؤلاء الآباء والأمهات أن

يروا أنفسهم ناجحين فى تربية أبنائهم طالما أن الطفل أقل من ممتاز وبما أنه لا يوجد أى شخص ممتاز فى أى عمر من الأعمار. سيظل الآباء الذين يفتقدون الثقة يحسون دائماً بالعجز وعدم الكفاءة.

أولاد شقيقتى ممتازون متفوقون فى دراستهم ومحبوبون للغاية بين زملائهم ويشتركون فى جميع الأنشطة البعيدة عن المقررات الدراسية يقومون بعمل كل شىء بنجاح وبصورة صحيحة - كما أن حجرتهم دائماً نظيفة ومرتبة.

أما أولادى فيبدو أنهم يقضون حياتهم فى الاحتجاز لارتكابهم مخالفات كما أنهم غير مشتركين فى أى نشاط رياضى أو غيره. أنا أم سيئة للغاية».

التعايش مع عدم الكفاءة المحتوم:

قد رأينا أن مشاعر عدم الكفاءة والعجز العابرة أو المزمنة تعد جزءاً طبيعياً من مسيرة التربية، كما أنها جزء لا يتجزأ من الحياة عموماً. وقد رأينا أيضاً أنها قد تتدخل فى قدرتنا على اتخاذ القرارات المهمة فى تربية أبنائنا. قد تحرم أفعالنا القائمة على أساس عدم الكفاءة والعجز أولادنا من الرعاية التى يحتاجونها وتضر بعملية نموهم وتطورهم فى الاتجاه السليم. دعونا نناقش بعض الطرق التى من شأنها تقليل إحساسنا بالعجز والخيبة وما يستتبع ذلك من آثار سلبية على عملية التربية.

تقبل مشاعر عدم الكفاءة وعلاجها:

كل طفل مختلف عن الآخر وكل مرحلة من مراحل الحياة مختلفة عن المراحل الأخرى وكل موقف مختلف عن الآخر، ومن ثم سيواجه الأب/ الأم دائما شأنا جديدا لا يعرفان شيئا عنه ويجهلان كيفية التعامل أو التكيف معه وهناك أوقات يحس فيها كل أب أو كل أم بأنهم غير أكفاء وهناك أسلوب رائع للتعامل مع هذه الحقيقة وهى ببساطة الاعتراف بحتمية حدوث مثل هذه المواقف والأحداث وتقبلها،

وحينما يواجه الآباء والأمهات بموقف خارج عن إرادتهم وفوق طاقة احتمالهم، يقولون لأولادهم بصوت عال وبكامل إرادتهم، نحن لا نعرف كيف نتصرف الآن، سنأخذ وقتاً للتفكير/ أو لاستشارة آباء وأمهات آخرين أو أحد المتخصصين أو أحد رجال الدين فى كيفية حل هذا الموقف ، وسوف أعلمكم بما توصلنا إليه من قرارات، ويمكن للبحث عن مساندة عاطفية من الأصدقاء، والأسرة، والمتخصصين أن يكون ذا قيمة كبيرة وكذلك محاولة البحث عن نصيحة عملية منهم، إذ إن الشعور بالعجز وعدم الكفاءة شعور محزن وكئيب، ويتطلب أن يُنصت إلى المرء مستمع جيد متعاطف ومساند.

«ذُهلت عايدة حينما رأت ابنها البالغ من العمر أربعة عشر عاماً ممسكاً بسيجارة. بعد كل هذه التربية السليمة له؟ كيف يمكن أن يحدث هذا؟ أفقد عقله؟ نظرت عايدة لابنها فى عينيه قائلة: «أنا لا أعرف ماذا أقول لك يا أحمد، سأفكر فى الموضوع ثم أعود إليك»

فيما كانت عايدة تفكر، بكت بحرارة على كتف زوجها وتحدثت طويلا مع إحدى صديقات عمرها وتكلمت كذلك مع الإخصائى الاجتماعى فى المدرسة من أجل أن تجد الطريقة السليمة. وحينما عادت ثانية لتواجه ابنها، لم تكن تعانى من مشاعر العجز والنقص وعدم الكفاءة.

قد يحتاج بعض الناس لأكثر من هذا إذا واجهوا مشاعر قوية من عدم الكفاءة. وقد يشير رد الفعل المبالغ فيه بصورة واضحة إلى تصرفات الطفل غير اللائقة والتى لا تناسب سنه والتى من المعتاد أن يقوم بمثلها، إلى احتياج الأب/ الأم إلى استشارة نفسية خاصة. وقد تضمر هذه الإشارات عدم القدرة على تخطى المسألة المطروحة والشعور بالعجز التام والإرهاق وفقدان الشهية والأرق أو كثرة النوم، أو غيرها من أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر. وأحيانا يكون ضغط تربية الأبناء هو القشة التى تقصم ظهر البعير، آخر ما يمكن أن يتحمله الأب/ الأم فى بوتقة

الضغوط والمتاعب. وحينما تكون هذه هى الحالة، فيمكن اللجوء إلى العلاج النفسى لتوفير الراحة والإحساس بالأمان للأب/ للأم. وهنا يكون التحدى الذى يواجه العملية التربوية هدية من السماء.

تخفيض سقف توقعاتنا من أنفسنا ليس علينا أن نكون ملمين بكل شىء أو أن نجد الحلول لكل المشكلات بصورة فورية. لدينا ٢٠ عاماً نربى فيها أطفالنا - ويمنحنا هذا بعض الوقت لنفكر! والطاقة، الخبرة، أو غير ذلك من الأمور، وهذا يوفر لنا ترياقا مضادا للشعور بالعجز وعدم الكفاءة، إذ إن الشعور بعدم الكفاءة يعنى أننا قد علقنا آمالاً عريضة أكثر مما ينبغى على شىء ما يفوق قدراتنا بكثير ونجد أنفسنا عاجزين عن الوصول إلى المعايير التى وضعناها لأنفسنا لكن عندما نخفض سقف توقعاتنا من أنفسنا ونجعل معاييرنا أكثر إنسانية وعقلانية يتيح لنا هذا فرصة للاسترخاء أثناء عملية التنشئة بحيث يصبح باستطاعتنا الاستمتاع بالرحلة.

يمكننا هذا أيضا من توسيع مدى تعاطفنا مع أنفسنا ومع الآخرين وحتى مع أولادنا ومن ثم تصبح مقاربتنا للحياة أكثر واقعية وتفاؤلا.

بيد أنه حينما نخفض من مستويات توقعاتنا بحيث نأخذ فى الاعتبار عوامل الضعف الإنسانى وإمكانيته والإخفاق فلا يعنى هذا أننا نقبل القيام بدور سيئ كآباء وأمهات بل يعنى خفض المستوى بدرجة تسمح لنا أن نتعافى من كبواتنا، وأوجه قصورنا وغفواتنا بصورة مناسبة سريعة، وذلك حتى نستطيع أن نواصل عملنا ونستأنف القيام بمهام وظيفتنا، إذ تسمح لنا المعايير الأكثر تعاطفاً بأن نكون طلبة دائمين، راغبين باستمرار فى التعلم والتطور وتحسين مهاراتنا كآباء وأمهات ناجحين. أدرك أين الخطأ، سأحاول ثانية، بهذا نبدد طاقة أقل على عملية جلد الذات وطاقة أكبر على التطوير والتقدم. وحينما ننظر إلى أنفسنا بأعين عطوفة نضرب بذلك مثلاً يحتذى به أبناؤنا: نعم أتذكر حينما كنت أصرخ فى وجوهكم

حينما كنتم صغاراً أننى حقاً نادمة على ذلك. أعلم كم كنتم تتألمون وتروّعون. لقد تعلمت أن الوالدين ليسا مضطرين للإساءة للطفل حتى يهذبوه آسفة لأننى لم أدرك ذلك مبكراً. ودون أن نقلل من تأثير الأساليب الخاطئة التى اتبعناها، يمكننا أن نبين أن هذه الأخطاء لن تكبل أيدينا، بل على العكس، فباستعراضنا لهذه الأخطاء نستطيع الاستفادة منها، فنحن مازلنا أقوياء ومازلنا بخير. بإمكان استخدام هذا النموذج القوى إذا استخدم ومعه تقبل مماثل لأخطاء الأطفال أن يفيد الصغار أنفسهم طوال رحلة حياتهم، بحيث لا يقسون على أنفسهم، ويتمكنون من التأمل والتفكير بدلاً من التعثر الذى ينتج عن التأنيب القاسى للذات.

وبالإضافة إلى هذا، فإن المعايير المعقولة تسهل علينا قبول الأشياء التى لا نستطيع التحكم فيها، يمكن للآباء والأمهات أن يقدروا أنهم سيتحملون مسئولية أفعالهم ويقومون بتوجيه أطفالهم ويختلف هذا تماماً عن القول بأننا سنتحمل مسئولية أفعالنا وكذلك مسئولية أفعال أطفالنا. يؤدى تحمل الكثير من الأعباء إلى الشعور بالإخفاق كما رأينا. فنحن لا نُسير الكون كما نشاء، كما أننا لا نتحكم فى حياة الآخرين «حتى لو رغبنا فى ذلك». فإذا قمنا بتحديد متطلبات عملنا وواجباتنا وأصبحنا واقعيين سوف يؤدى ذلك بنا إلى مشاعر الرضا والنجاح وتحقيق الذات.

التركيز على قدراتنا التربوية القوية:

يمكن أن يكون الاحتفاظ بمنظور معين مفيداً للغاية فى عملية التنشئة، هناك العديد من الجوانب المبهجة والسعيدة فى رحلة تربية الأبناء. ولحسن الحظ فإن مجالات الكفاءة والنجاح يمكنها أن تخفف من وطأة مشاعر عدم الكفاءة فى نفس الأب/ الأم. إذ إنه لا يوجد شخص غير كفء طوال اليوم وكل يوم على مدار عشرين عاماً هى عمر العملية التربوية! يمكن أن توازن أيام التربية السيئة والأيام الجيدة كما توازن اللحظات الإيجابية لحظات التربية السلبية هناك الكثير من الأشياء التى قد تشعر من خلالها بالعجز والسعادة على مدار معظم الأيام التى

تمر بك أثناء تنشئة أولادك. والتركيز على هذه اللحظات وإبرازها بشكل خاص أمر جوهرى لنا كآباء وأمهات أن نشعر بقدر كافٍ من الكفاءة إذا ما ركزنا على هذه اللحظات ونظرنا إلى الصورة من منظور أوسع وأشمل بدلاً من التركيز على اللحظات السيئة والمواقف المدمرة التى حدثت فى الماضى واستمرت لمدد متفاوتة ومثلما يبدو كل شىء بهيجا وإيجابياً فى ألبوم الصور «حيث يبتسم جميع الناس فى الصور»، فإن كتابة يومياتنا والأخبار السعيدة التى حدثت لنا كآباء، وأمهات فى رحلة التنشئة قد تساعدنا على أن ننظر لأنفسنا بطريقة أكثر إيجابية. «لقد أحب الأولاد العشاء الذى أعددته لهم الليلة». «لقد شكرنى رائف على مساعدتى له فى المشروع المطلوب منه فى المدرسة». «لقد فازت منى بمسابقة الشعر فى المدرسة». «لقد استخدمت أسلوب التدريب العاطفى مع على وأتى ثماره معه بشكل رائع!».

لعبت الكوتشينة مع الأولاد الليلة وكان وقتاً ممتعاً معاً، لقد واتتنى الشجاعة أخيراً أن أعاقب داليا».

تدوّن فى هذه اليوميات الأحداث السعيدة المبهجة فقط لا مكان للأخبار السيئة.. وقراءة هذه اليوميات كل فترة قد يذكرنا بقدراتنا وكفاءتنا كآباء وأمهات، وقد تساعدنا على الحد من التركيز على السلبيات فقط.

وفى واقع الأمر، فإنه على مدار عقدين كاملين من العملية التربوية، تتوافر مساحة كبيرة لكل أب/ أم للتفوق فى عملية التربية، فإن الأم التى تفشل فى مرحلة الرضاعة أى فترة الاعتناء بالطفل فى مرحلة ما بعد الولادة مباشرة، قد تُثبت جدارتها فى التعامل مع الطفل فى مرحلة متقدمة من العمر. والأب الذى قد يخفق فى التعامل مع طفل مشاغب، مثير للتحدى، وقابل للانفجار فى لحظة قد ينجح فى التعامل مع طفل آخر أكثر سلاسة وتعاوناً، قد ينجح الشخص الذى يفتقر إلى المهارات اللازمة للتعامل مع الأبناء فى مرحلة المراهقة، فى بناء علاقة ناجحة معهم

حينما يتركون المنزل بعد الزواج مثلا. وقد ينجح الشخص الذى أخفق إخفاقاً شديداً فى تربية الابن الأكبر فى تربية وتنشئة الطفلين الثانى والثالث. و«بالطبع، فإن إنجاب أكثر من طفل يوسِّع من الفرص المتاحة للشعور بالنجاح والتميز وكذلك العجز وعدم الكفاءة فى ذات الوقت».

وحينما يبدأ الناقد داخلنا فى رصد الأخطاء والإخفاقات التى حدثت ويثير فينا المشاعر المروعة فعلينا استدعاء الأب/ الأم الحنون داخلنا لنجدتنا لنستمع آنذاك للكلمات المشجعة، المساندة لنا «تربية الأبناء أمر فى غاية الصعوبة وأنت تقوم بمعظم واجباتك على أكمل وجه إننى فخور بك».

الاستمتاع بتنامى كفاءتنا

نستطيع أن نحس بالكفاءة أكثر وأكثر حينما نتعلم أن نكتسب آفاقاً جديدة، وهذا يعنى أن نتعلم كيف نقدر حقيقة أن رحلتنا التربوية لابد وأن تتضمن خبرات وتجارب فقدان السيطرة، العجز، الإخفاق فى تحقيق الآمال المرجوة، عدم الكفاءة، وغير ذلك من العناصر المحبطة. يساعدنا النظر إلى كل هذه الأشياء على أنها طبيعية وضرورية على الحفاظ على تقديرنا لذاتنا.

وإلى جانب هذا، تعنى عملية التربية خبرة تنمو مع الوقت بالنسبة للكبار. ومن ثم فإنه بإمكاننا أن نستمتع بالتقدم الذى أحرزناه، ونحاول أن نضيفه إلى رؤيتنا الذاتية لأنفسنا كأشخاص أكفاء وقادرين، «حسنا»، لم أقل هذا بأسلوب لطيف لكننى لم أتمادى فى ذلك على الأقل. إننى أتعلم كيف أتجنب أسلوب إلقاء المحاضرات والحكم والمواعظ على أسماع ابنى وأنا سعيدة بنجاحى فى هذا المجال، وبمعنى آخر، فإننا قد نعالج أخطاءنا التربوية. يمكننا أن نطور قدراتنا الذاتية شيئاً فشيئا إلى الأفضل، بحيث نكون قد حققنا التفوق عندما يصل الابن أو الابنة الى سن العشرين، يعنى هذا بالطبع أننا نعترف بالأخطاء الفادحة فى عملية التربية فى السنوات الأولى من عمر أطفالنا، حينما يكون لها الأثر الأكثر تدميراً

عليهم، لكن يمكننا أن نهدأ: فإن هذه حقيقة بالنسبة للجميع وقد يكون الله قد فطرنا على هذا لغرض ما. فليس هدف التربية تنشئة الطفل الكامل. بل الهدف هو أن نصل بأنفسنا إلى أفضل ما يمكن وأن نسعد أطفالنا على السير فى درب النمو والتقدم وهذا يبدو جزءاً من التدبير الإلهى أن يحاول كل طفل أن يبنى شخصيته بنفسه طوال عمره - فإن النضج لا يمكن أن يُقَدَّم لأحد على طبق من فضة. علينا جميعاً أن نسعى لكى نحصل عليه بأنفسنا.

التنوع والاختلاف

قد يكون طفلك الأكبر الذى لم يكمل عامه الأول بعد، سلساً متعاونا وسهل التعامل ومن ثم لا يثير مشاعر العجز وعدم الكفاءة داخلك هذا حسن. بيد أن عليك أن تدركى أن الأمور لن تستمر على هذا المنوال طوال رحلة التربية، فإنك - مثلنا جميعا - سوف تمرين بلحظات أو أيام أو أعوام تخبرين فيها هذا الإحساس المؤلم، وأثناء الإحساس بهذا الألم، فمن المهم جداً أن يصلك إحساس بالسلوك وهناك أسلوب مفيد فى هذا الصدد ألا وهو التنويع. حاولى دائماً أن تحافظى على الأنشطة والاهتمامات التى تغذى إحساسك بالكفاءة. حاولى أن تحتفظى على الأقل ببعض الناس ممن لديهم إحساس بالتفوق والكفاءة. قد يكون أولادك من أشد المعجبين بك، ويساعد مردودهم عليك فى إذكاء روحك ووجدانك. بيد أنهم، فى أثناء مراحل عديدة من سنوات نموهم لن يستطيعوا أن يقدروك حق قدرك، فنادراً ما نجد طفل السادسة يقول «لقد أعجبنى أسلوبك فى تهذيبى يا أبى. قدرتك على الصبر رائعة. من أين لك بكل هذه الأساليب التربوية العظيمة، على العكس تماماً، فقد يحدث أنه بعد أن ينفذ الأب طريقة تربوية سليمة يجد الطفل يصرخ ويبكى وهو فى كامل التعاسة والحزن. قد تسأل الأم بطريقة تفتقد المشاركة والمساندة «مذا فعلت بالصغير؟» فيما يجلس بقية الصغار خائفين فى الركن.

ومن المأمول أن يتمكن الأب أخيراً أن يقول لنفسه «لقد نفذت هذا كما يقول

الكتاب بالضبط بدون صراخ، بدون إهانات، بدون غضب، لقد كان أداء رائعاً وأنني فخور بنفسي» وعلى الرغم من هذا، قد يكون من المفيد للأب أن يلتقى أصدقاءه سريعا لقاء للعمل أو للمتعة، حيث يساعد هذا على الخروج من نطاق المنزل إلى مكان آخر يوفر له مجالات لإثبات الذات والتقدير والنجاح، والفرص الواضحة للتألق.

يمكن للناس أن يجدرا لأنفسهم آفاقاً أخرى للنجاح فى مجال العمل، وفى نطاق الأسرة الأرحب، فى محيط الأصدقاء، فى إطار التجمعات الدينية، فى أماكن ممارسة الهوايات، والتمارين الروتينية وعن مجالات أخرى عديدة. والشيء المهم للآباء والأمهات هو أن يدخلوا بجدية فى «المجالات التى يمكن لهم تحقيق النجاح فيها وهم يخوضون عملية التربية ذاتها. فإذا كانت عملية تربية الأطفال وتنشئتهم هى النشاط الوحيد الذى له قيمة فى حياة الأب/ الأم، فإن الصحة النفسية والعاطفية له/ لها ستتعرض للخطر إذ يجب على الآباء والأمهات أن يهتموا بصحتهم العقلية والنفسية ليس فقط من أجل أنفسهم بل من أجل أبنائهم أيضاً بحيث يستطيعون القيام بواجباتهم التربوية على أكمل وجه. ولذا فلنحاول أن ننطلق ونشعر بالسعادة.

التخلص من المشاعر المعقدة بعدم الكفاءة

لقد استعرضنا بأكثر من طريقة أساليب التعامل مع المشاعر الأبوية والأمومية بالعجز وعدم الكفاءة. بيد أن الفهم الإدراكى فقط للمشاعر التى تسبب كل هذه المشاكل والحلول الخاصة بها ليس كافيا دائما فحينما تكون مشاعر عدم الكفاءة «ومثيلاتها من مشاعر العجز والإخفاق والإرهاق والفشل» مزمنة، محبطة و/أو منهكة يمكن الاستعانة بالمتخصصين. فإن استشارة الخبراء المدربين على استخدام العديد من الوسائل قد يساعد فى اقتلاع العديد من مشاعر عدم الكفاءة المحبطة والمتأصلة داخل أنفسنا من جذورها وعلى شفاء آثارها المدمرة، وهذا من شأنه أن

يعطى الآباء والأمهات دفعة جديدة للحياة ، ويمدهم بطاقة أكبر تعينهم على عملية التربية. أحياناً ما تكفى الأساليب المبنية على المشاعر التى يتبعها الإنسان ذاتياً، فى أن تعالج هذه الأحاسيس التى تحتاج إلى التهدئة والعلاج. وهناك طريقة مشار إليها فى الملحق رقم «أ» فى آخر الكتاب. إذ يمكن أن يكون لها تأثير عميق فى الشفاء الناجع لمشاعر العجز وعدم الكفاءة أو غيرها من المشاعر المضطربة التى قد تشعر بها أنت أو أى فرد من أفراد عائلتك. يمكنك أن تجرب هذه الطريقة قبل أن تسعى للحصول على مساعدة المتخصصين النفسيين، كما يمكنك اتباعها مع العلاج النفسى، للحصول على الراحة الفورية فى المنزل.

13

الفصل الثالث عشر

الوالدان ومصادر القلق

أسباب القلق:

بالنسبة لغالبية الأمهات/الآباء، يبدأ القلق حتى قبل ولادة الطفل. "أسيكون الوليد سليماً؟. هل سأستطيع القيام بالمهمة؟ هل سيتكيف معه بقية الأطفال؟".

القلق رفيق الدرب الدائم لمعظم الآباء/الأمهات. سيخبر الآخرون لحظات قلق فقط أو فترات قصيرة منه بيد أنه، أياً كانت طول فترات تواتر حدوثه أو ندرتها، فمن المهم أن نتعلم أن نجعل القلق يعمل في صالح العائلة، لا ضدها.

القلق عاطفة مهمة بسبب قيمتها كدلالة. وكجميع الدلالات العاطفية مثل الخوف، الغضب أو الحزن – يُوصّل القلق رسالة: "انتبهوا". يطلب منا القلق، تحديداً، الانتباه إلى وضع يُحتمل له أن يكون خطيراً أو مُزعجاً (فى العالم الواقعى أو داخل أنفسنا)، واتخاذ خطوات لمنع الأذى. وإذا استمعنا لندائه ورعينا ما يحتاج الرعاية، سيتقلص القلق، فى النهاية. ينطبق هذا على حالات القلق المؤقت، الاستجابة المعيارية لوضعٍ فى العالم الواقعى يثير القلق (مثل السير فى الظلام دونما رفقة)، من جهة أخرى، فقد يكون السبب هو رضوضاً نفسية داخلية نتجت عن واقعة موغلة فى القِدم (مثلاً، تعرضنا للسرقة منذ سنوات عديدة) أو انتهاكا مزمنا فى الطفولة، أو ينتج عن ميل وراثى أو عن برمَجتنا فى طفولتنا من خلال والديْن يعانيان من القلق. بتعبير آخر، أيّاً ما كان سبب القلق فعلاجه واحد: الانتباه له وعلاج الحاجة

التي يعبر عنها. أحياناً تحتاج تلك العملية إلى مساعدة مهنية، وأحياناً يتم إنجازها بآلات مساعدة / ذاتية. سنستعرض كلتا الاستراتيجيتين، لاحقاً، في هذا الفصل.

قد يُجسد الآباء/الأمهات الذين لم يتعرفوا بعد على قلقهم أو يعترفوا بوجوده، تلك العاطفة أثناء تأديتهم مهام تنشئة أطفالهم. باستطاعة الغضب الزخم، أحياناً، أن يكون غطاء لقلق تحتي (لنأخذ مثال الآباء/الأمهات الذين يصبون جام غضبهم على أولادهم لدى عودتهم إلى المنزل في ساعة متأخرة). يمكن أيضاً أن يحدث للآباء/الأمهات الذين يعترفون أنهم قلقون، لكنهم لم يعالجوا هذا القلق أو يشفوا منه. سنتفحص الأسباب الشائعة التي تُطلِق هذا القلق، وأساليب تقليل القلق.

يتدخل القلق في مهام الأمهات والآباء:

بإمكان القلق الذي يحدث بجرعات كبيرة أن يَنْحت متعة تنشئة الأطفال ويجعلها

تتآكل. ومثل العواطف السلبية الأخرى، يمكنه أن يتدخل فى مهام التنشئة العقلانية. قد لا تكون القرارات التى تُتخذ بدافع القلق هى الأكثر حكمة. كما أن أفعال الوالدين التى تنطلق من وازع القلق قد تكون قاسية، صارخة، وغير مناسبة.

"بدأ أطفال صديقتى، جميعهم، الكلام ببلوغهم شهرهم الرابع عشر. لا يقول هشام كلمة واحدة. بدأت أعجب ما إن كان ثمة خطأ ربما هو بحاجة إلى العلاج، أو ربما يعانى من عاهة. وحتى على الرغم من أن الدكتور خالد قد أخبرنى أن هذا أمر عادى، فلا يمكننى الاسترخاء. ماذا يعرف الدكتور خالد بالفعل؟".

"حينما يرمقنى باهى بتلك النظرة المجنونة يتملكنى الخوف. هكذا تبدو نظرة شقيق أشرف الذى يعانى من علة ثنائية القطب حينما يغضب. أعلم أن هذه العلة وراثية ولهذا السبب يتملكنى الخوف حينما ينظر إلىّ باهى هكذا. أفكر فى أنه ربما يطوّر هذا المرض. المشكلة هو أن رد فعلى تجاهه مجنون تماماً – أصرخ فى وجهه كى يُخفى هذه النظرة! ربما لا يكون ثمة ما هو خطأ وأن باهى لا يعانى من أى شىء – أى أنه يوجه إلىّ تلك النظرة كى يتملكنى القلق".

من الشائع، فى لحظات القلق، أن تكون ردود أفعال الآباء/الأمهات مبالغاً فيها أو قاسية. ربما يوقع أحد الوالدين عقاباً مبالغاً فى قسوته لذنب ارتكبه الصغير / الصغيرة أثار القلق، بدلاً من منح أنفسهم الوقت لتخير أفضل التدخلات التربوية. بالإضافة إلى هذا، حينما يتعاظم القلق ويصل إلى النقطة التى تنتشر فيها كيمياء القتال / أو / الهرب بالجسم ويعوّق المخ العقلانى تماماً ونعمل من خلال "الربان الآلى" آنذاك، يطغى أىُّ ما كان مبرمجاً بيولوجياً أو بيئياً على عمليات التفكير المنطقية (مثلاً، على القدرة على وضع خطة تنشئة جيدة).

"حينما هرولت ريم إلى الطريق تملكنى خوف مجنون. هرولت وراءها، بل وضربتها. لابد وأن هذا كان فعلاً تلقائياً، أعرف كيف كان والداى يتعاملان معى

حينما كنت آتى بفعل خطير. أود لو أننى استطعت فقط أن آتى بها إلى الأمان، ثم هدأت نفسى كى أفكر فى أفضل الطرق للتعامل مع الموقف. ربما أن الضرب قد أتى بنتيجته، لكن الخوف يتملكنى حول أشياء عديدة ولا أريد أن أمضى أضربها طوال اليوم".

يتدخل القلق أيضاً فى قدرة الآباء/الأمهات على إرشاد الأطفال ودعمهم. حينما يخيف سلوك الطفل والديه، يتبنيان "أسلوباً للبقاء"، ويأتيان باستجابة دافعها الخوف وهدفها التخلص من القلق، لا مساعدة الطفل.

"الطفل لأمه المطلقة : إذا تزوجت ثانية سأهرب من المنزل.

الأم : لا تقلق – لن أتزوج حتى تصبح مستعداً".

من الطبيعى أن تقلق الأم المطلّقة على صحة طفلها النفسية – بإمكان التهديدات الناجمة عن العاطفة أو السلوك الانفعالى أن تثير القلق فى الجميع، وبالتأكيد فيمن يتملكه القلق بالفعل. لكن الوعود المتهورة تمنح الطفل حساً زائفاً بالأمان (بالإمكان، بعد كل شىء أن تنكث الأم وعدها بألا تتزوج حتى يصبح الطفل مستعداً)؟ أيضاً، يحرم هذا الطفل / الطفلة من أكثر ما هم بحاجة إليه أثناء تلك الأحاديث: التدريب العاطفى أو التربية العاطفية. حينما يتحدث الطفل عن عواطف ملحة يائسة، يكون دور الأم / الأب هو مساعدة الأطفال على معالجة هذا الألم. كما رأينا فى الفصل الخامس. من سوء الحظ حينما يدخل قلق الوالدين فى الصورة، تصبح التربية العاطفية مستحيلة. الأحرى، تندفع الأم أو الأب إلي حل المشكلة أو التزويد بالطمأنينة، أو حتى محاولة وقف مشاعر الطفل بأسلوب مباشر. تصبح الأم / الأب "داية" لألم الطفل، شخصية تساعد الطفل على معالجة المشاعر الصعبة، الأليمة والمُشتّتة. لابد للأم / الأب من وضع ما يقلقهما جانباً، بشكل مؤقت كى يكونا حاضرين إلى جانب الطفل. يوضح المثال التالى الإمكانيات حينما تستطيع الأم /

الأب التركيز على الطفل بدلاً من على راحتها /*راحته الخاصة.

***الطفل : إذا تزوجت سأهرب من المنزل.**

الأم: واو! تبدو فعلاً قلقاً من فكرة زواجي!

الطفل: نعم – لن يدخل شخص آخر المنزل ليحتل مكان بابا.

الأم: تروّعك فكرة أن يحتل شخص مكانة والدك.

الطفل: نعم – لست بحاجة إلى أب آخر. لن يخبرني أحد ماذا أفعل.

الأم : لا تريد لأى أحد أن يعطيك أوامر ويتصرف كأنما هو والدك – فلديك بالفعل أب.

الطفل: هذا صحيح. من الأفضل لك ألا تتزوجى.

الأم: إنك حقاً تريدنى ألا أتزوج.

الطفل: ولا أريد أية تغيرات أخرى. فقد تغير كل شيء بالفعل.

الأم: فعلاً.لقد حدث لك تغيرات أكثر مما يجب، وفكرة تغيرات أخرى تربكك – أكثر من اللازم.

الطفل: صحيح. من ثم، لا تفكرى حتى فى الزواج.

الأم: بإمكانى أن أرى قدر قلقك من هذا، كم هى مخيفة تلك الفكرة لك، وأرى كيف أنك لا تريدنى أن أفعل ذلك.

الطفل : أيوه، من ثم لا تفعليها.

تستطيع الأم / الأب الموجودان عاطفياً أن يُنصتا بتعاطف - حتى حينما تكون كل جملة تهديداً شخصياً. ولكى يفعلا ذلك، فعلى الوالدين إدارة المشاعر القلقة. يمكن أن يتبع التدريب العاطفى إعطاء المعلومات و / أو حل المشاكل. يوفر التدريب

للطفل "فرملة"، ويتيح له سماع تلك المعلومات والإفادة منها. يستطيع الأب / الأم بهذا الأسلوب أن يكونا مرشدين ومعلمين.

مثلاً، في مثال الأم المطلقة السابق، يمكن للأم، بعد التدريب العاطفي، أن تبدأ فى الحديث عن زواجها مرة أخرى، وتعالج مخاوف الطفل ومصادر قلقه. يمكن لهذا الجزء من النقاش أن يحدث أثناء الحديث ذاته أو بعده بأسبوع، أو حتى بعدة أسابيع – ويتوقف هذا على الوضع وعلى احتياجات الطفل.

يُنشيء الوالدان القلقان أطفالاً قلوقين:

قد تسهم التنشئة القائمة على القلق فى تنامى القلق لدى الأطفال. من المحتم أن يتعلم الأطفال القلق مثل والديهم. ينزع القلق إلى السريان فى العائلات، بالطبع والتطبع معاً. ليس من الواضح قدر ما هو مبرمَجٌ، وراثياً وقدر ما هو مُتعلَّم، لكن يبدو جلياً أن لكلا العاملين تأثيراً: يميل الوالدان القلقان لأن يُفرطا فى حماية أطفالهما، ويقيا أطفالهما من تجارب الطفولة العادية ومن ثم يمنعانهم من أن يجربوا قدراتهم على التعامل مع المخاطر.

«لا يهمنى أن يترك الآباء/الأمهات الآخرون أطفالهم يذهبون إلى المعسكرات. المرشدون التربيون هم أنفسهم أطفال – لا يمكنهم أن يكونوا مسئولين عن مجموعة من الأطفال. لن أعرِّض أطفالى لمثل هذه المخاطر».

يعلِّم الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق المزمن أطفالهم أن العالم مكان مخيف وأن الحياة منذرة و / أو مربكة. يكمن الخطر فى كل ركن. لا نقول، بالطبع، إنهم مخطئون: فقط فإن مثل هذه الحقيقة تتسبب فى المعاناة والصراع. فالمخاوف المَرَضية (الفوبيا) ذاتها متجذرة فى تقديرات حقيقية: يمكن للعناكب أن تكون خطيرة، باستطاعة الأماكن المرتفعة أن تؤدى إلى حوادث مميتة، والطائرات تتحطم. وحقاً، فلا يعانى أى فرد من فوبيا الأشياء الآمنة تماماً – مثلاً السجاجيد

والأستيكات. مشكلة الخوف المرضى - كما هو الحال فى القلق بعامة - هى المبالغة فى تقدير احتمال الخطر. مثلاً، لا يجوز للفرصة جد الضئيلة لأن نُحبَس فى المصعد أن تتسبب فى أن نصعد ٢٠ دوراً على أقدامنا كى نصل إلى مكاتبنا. كما أن الاحتمال النادر لحدوث تحطم طائرة لا يجوز أن يمنعنا من السفر إلى الخارج. لن يجعلنا القلق من مثل هذه الأشياء أكثر أمناً، ومن ثم يطيل حياتنا إلى ما لا نهاية؛ بدلاً من ذلك فسيخلق قيوداً وصعوبات تدوم طوال حياتنا. ليس القلق هو الهدية التى نريد تمريرها إلى أطفالنا.

وحتى إذا كان لدى الوالدين جينات قلق، فهناك خطوات يمكنهم اتخاذها لمساعدة أنفسهم وأطفالهم على تقليل تأثيرها إلى الحد الأدنى. سنتفحص استراتيجيات مساعِدة باستطاعة الجميع استخدامها - سواء كانوا يعانون من القلق المَرضِى، أو كانوا يمرون بلحظات قلقة فقط.

القلق اليومى:

من المحتم أن يتأثر جميع الأمهات / الآباء، بقدر من القلق بسبب قلة تجاربهم. لا يصبح الآباء/الأمهات مجربين حقاً إلى أن يربوا عدة أطفال حتى النضج - من ثم، فهم غير مجربين لمعظم سنوات أبوتهم / أمومتهن! إن جميع الجبهات الجديدة تولّد القلق لدى العاديين من الأشخاص، ويبعث دخول عالم المجهول على الحذَر دائماً، إن لم يكن الخوف ذاته. تفتح تنشئة الأطفال جبهات جديدة كل يوم - وبخاصة فى حالة تنشئة المولود الأول.

"سنترك هانى مع جليسة أطفال للمرة الأولى الليلة. إننى عصبية حقاً. أخشى ألا يحبها. سأشعر بالبؤس إذا مضى يصرخ طوال وقت وجودنا بالخارج. ماذا لو تقيّأ؟ آمل أن تستطيع التعامل مع كل شىء. سأترك لها رقم تليفون والدتى، وجارتى، وبالطبع الدكتور أحمد، وتليفون الطوارئ - أتعتقدين أن علىّ ترك تليفون شقيقة زوجى أيضاً؟".

حينما لا نعرف ماذا نتوقع نشعر بالتوتر. وفيما نصبح مُجرِّبين في تنشئة الأطفال، تقل أنواع التوتر هذه. لكننا نجد أننا حتى فيما نقوم بالإعداد لزفاف ابنتنا الكبرى نشعر بالقلق، كما هو الحال في جميع تجارب "المرة الأولى".

وبالفعل، فإن مهام الأمومة / الأبوة اليومية تأتي معها بمناسبات جديدة للقلق. يشعر الآباء/ الأمهات بثقل مسئوليتهم عن سلامة أطفالهم الجسدية، النفسية، العقلية، العاطفية، والروحانية، ومن ثم نجدهم حذرين باستمرار من أي شيء بإمكانه تهديد نموهم للحد الأقصى. يمكن للأمهات / الآباء / المكرسين الذين يتمتعون بخيال خصب وميول للقلق أن يظلوا في حالة توتر طوال السنوات العشرين الأولى من حياة أطفالهم.

"ستذهب مي مع أصدقائها إلى أوربا في الصيف. إنها رحلتها الكبيرة الأولى/ تشعر بالإثارة والفرحة لكنني محطمة. ليس باستطاعتي التوقف عن التفكير فيما قد يحدث. ماذا لو احتاجتنا؟ ماذا لو ضلت الطريق؟ ماذا لو تم القبض على صديقاتها/ أصدقائها لتعاطيهم المخدرات أو لإتيانهم بأي سلوك مجنون؟ كيف لي أن أعرف أن اختياراتها ستكون ذكية - ماذا لو اختلطت مجموعتها بمنحرفين أو أشرار؟ أعلم أنها ظلت دائماً فتاة صالحة، لكن ثمة مرة أولى لكل شيء؟ ماذا لو أوقعت نفسها في المشاكل؟".

القلق بشأن المستقبل:

أحد المجالات التي تستنفر كثيراً من القلق للأمهات / الآباء هو مستقبل الأطفال. ماذا يُخبئ لهم المستقبل؟ هل سيكونون بخير؟ فبعد كل شيء، حاول الآباء/الأمهات تنشئة الصغار حتى يصلوا إلى مرحلة النضج آملين أن يصبح باستطاعتهم الوقوف على أقدامهم / أقدامهن وأن يحيوا حياة منتجة إيجابية. من الطبيعي أن يفكر الوالدان في المستقبل فيما هما ينشئان أطفالهما. بيد أنه يمكن

لنزوع الآباء/الأمهات للتطلع إلى المستقبل أن تكون له سلبياته. أحياناً تتسبب بعض حالات الانتكاسات أو الفشل الصغيرة فى توليد سيناريوهات مستقبلية مرعبة. وحقاً فإن "الكوارثية" ضمن هوايات الآباء/الأمهات الشائعة. تحصل الطفلة على درجة منخفضة فى اختبار العلوم ويرسم الأب / الأم صورة قاتمة لسنوات نضجها: لن تُكمِل هذه الطفلة مرحلتها الابتدائية أبداً، لن تحصل على وظيفة أبداً وسينتهى أمرها بالتسول فى الشارع!!

هذه الصور النابضة مسلية، باستثناء أن لها تبعة سلبية خطيرة: يمضى الأب / الأم فى سلوكهما مع الطفلة وكأن لمخاوفهما قيمة حقيقية. تصيح الأم بهستيريا وهى تراجع مع الطفلة نتيجة الاختبار "ألا تريدين الالتحاق بالجامعة يوماً ما؟ طيب، من المؤكد أن مثل هذا الأداء لن يسمح لك بهذا؟ أتحاولين تدمير حياتك؟ عليك أن تبذلى جهداً أكثر كثيراً يا هانم!".

"يصيبنى القلق كلما يقول لى زياد - الذى كان قد بلغ التاسعة عشرة حينما بدأ هذا - إنه يحقق نجاحاً مع الفرقة الموسيقية التى يعزف معها. أعرف أن ممارسته هذه قد تجعل من العزف مع الفرق الموسيقية هواية جدية أو حتى وظيفة دائمة ويتخلى عن دراسته فى كلية الطب. يحضر إلى المنزل وهو راضٍ عن نفسه لأنه كسب بعض النقود وأبدأ فى الصياح فى وجهه قائلة إنه سيدمر حياته. لا أستطيع التحدث إليه حول هذا بهدوء وعقلانية. أشعر بالرعب".

يمكن لقلق الآباء/الأمهات أن يؤدى إلى أسلوب تنشئة سام قائم على الخوف. إن سيناريوهات الحالات الأسوأ التى يُلقَى بها فى وجه الأطفال لحفزهم، تُبرمِج مخاضهم على الخوف والسلبية. يصيبهم العجز والوهن نتيجة لقلقهم المعوِّق. "مساعدة" الأطفال من خلال ملء رءوسهم بالمخاوف ليست مساعدة بإطلاقه، إنها لعنة قد يكون على الطفل أن يصارعها مدى حياته.

كان أسلوب والدى "لتشجيعى" هو الإلقاء بالإهانات فى وجهى. حينما كنت أحصل على درجات منخفضة كان يخبرنى أننى لن تكون لى قيمة ولن أرقى لأصبح أى شيء أبداً، قال لى هذا مرات عديدة لدرجة أننى صدقت هذا، وكما ترون فلم أنجز الكثير. لكننى الآن، وبعد أن أصبحت أكبر سناً، أعتقد أنه كان يحدثنى هكذا لأنه كان قلقاً بحق علىّ. وأعتقد أن هذا كان أسلوبه فى التعامل مع قلقه".

حينما يجد الأطفال صعوبة فى تكوين صداقات، يصيب الآباء/الأمهات القلق حول سعادتهم الآتية وعلاقاتهم فى المستقبل. حينما يعانى الأطفال من متاعب صحية تقلق الأمهات / الآباء حول صحتهم الراهنة وسلامتهم فى المستقبل. حينما لا يكون أداء الأطفال الأكاديمى بالمستوى المطلوب يصيب الآباء/الأمهات الذعر حول أوضاعهم الدراسية ومستقبلهم الوظيفى. يعانى بعض الأطفال بالفعل من معوقات خطيرة وينتاب آباءهم / أمهاتهم القلق حول أحوالهم الصحية وسعادتهم الحالية والمستقبلية. يقلقون لأنهم يستثمرون فى أطفالهم. ويكون قلقهم أكبر إذا كان لديهم استعداد وراثى أو مكتسب لهذا.

القلق حول الصحة:

الوالدان مسئولان عن صحة أطفالهما الجسدية، غالباً ما يستمران يشعران بتلك المسئولية حتى يبلغ أطفالهما العشرين من العمر. ولهذا السبب يُجِدُّ الآباء/الأمهات كى يأكل أطفالهمويناموا جيداً، ويغطون جلودهم بمحاليل الوقاية من الشمس، ويصرون على ارتدائهم الملابس الثقيلة فى البرد. يتنامى القلق حينما يكون الطفل معتلاً.

إن ارتفاع حرارة الطفل الوليد، أو سقوط الطفل الذى يتعلم المشى، أو الطفح الجلدى غير المُفسَّر الذى يعانى منه طفل فى السادسة، أو الإرهاق الدائم الذى تشعر به ابنة الخمسة عشر ربيعاً، أسباب مشروعة للقلق. تدفع تلك العاطفة غير

المريحة الأمهات / الآباء إلى قراءة كتب عن صحة الأطفال، يقومون بأبحاث على الإنترنت، يتصلون بذويهم أو أصدقائهم و/ أو يحددون مواعيد مع الأطباء. إن المخاوف المعتدلة هي إشارات لاتخاذ الحيطة وللتصرف. وهي عواطف ذات قيمة.

بيد أن كثيراً من الأمهات / الآباء يجدون صعوبة في إبطال مفعول تلك الإشارات، حتى بعد انتهاء المشكلة. وقد تُبتلى أيامهم ولياليهم بالأفكار القلقة. تخيف الأعراض الجسدية بعض الآباء/الأمهات – المغص، الصداع، الأورام، الآلام، السعال... إلخ.. ويخشون أن كلاً منها تؤشر إلى مرض يهدد الحياة. ولأن الأطفال عادة ما يمرون بمآزق صحية خلال العقدين الأولين من حياتهم، يعاني آباؤهم / أمهاتهم معاناة كبيرة.

"ينتاب عمر الصداع مؤخراً، ولا أملك سوى التفكير في الأسوأ. قال الطبيب إن سبب هذا يحتمل أن يكون ضغوطاً مدرسية، لكن عمر مر بضغوط كثيرة ولم يعانِ من الصداع أبداً. أخذنا موعداً لإجراء MRI (التصوير بالرنين المغناطيسي) لنطمئن أن كل شيء على ما يرام، لكن هذا لن يحدث حتى الشهر القادم – وفي تلك الأثناء أجد نفسي فريسة لتلك الأفكار. ماذا لو أنه ورم؟ لا أعتقد أن بإمكاني الانتظار شهراً حتى أعرف. أصبحت أعاني من الدوار وسرعة خفقان القلب. لا أعتقد أنني سأتحمل المزيد. المفارقة هي أن عمر لا يهتم إطلاقاً – فهو أحسن حالاً مني بكثير".

ورغم أن الآباء/الأمهات جميعهم ينتابهم القلق حول صحة أطفالهم في وقت أو آخر، فإن بعضهم يعانون من قلق مزمن عضال من المسائل الصحية. يمكن لهذا أن يؤدي بالوالدين إلى عظيم الانزعاج إذا أصيب الطفل بزكام بسيط، وأن «ينُقّا» على أطفالهما دونما توقف كي يتعاطوا فيتاميناتهم أو يكملوا وجباتهم، أو أن يسحبا أطفالهما إلى مواعيد عديدة (غير ضرورية) مع الأطباء. وبمصاعدتهم للمخاوف

المشروعة لمستويات أعلى، يصبح بإمكان الآباء / الأمهات القلقين إثارة مخاوفهم ومخاوف أطفالهم من المياه الملوثة، لحم البقر، الحشرات القاتلة، الفيروسات، البكتريا... إلخ - إلى درجة تُثَبِّط معها مباهج الحياة من خلال الخوف المستدام من الموت.

هذا علاوة على أن الآباء/الأمهات القلقين يحتمل لهم أن يولوا أطفالهم مزيداً من الاهتمام لدى مرضهم، يفوق الاهتمام بهم وهم أصحاء، وبذلك، يدعمون دون قصد منهم، ميل الأطفال للتعبير عن المعاناة الجسدية. وفى الواقع، تشعر أسر كثيرة بمزيد من الارتياح لدى تعبيرهم عن تعاستهم من إصابة أحدهم بالمغص أو الصداع أو نزلة برد.. يمكن للمرض - حتى حينما يحيطه الخوف والقلق - أن يكون أقل تسبباً فى الانزعاج للبعض من التحدث عن العواطف غير المحببة. وفى الأسر التى تفتقد المفردات العاطفية، فإن القلق والانزعاج حينما يحدث المرض يصبحان المعادِل الموضوعى للحب والاهتمام. وحقاً، فإن القلق النشط لدى بعض الآباء/الأمهات يعادل إظهارهم للحب. وغالباً ما يكونون قد تعلموا هذه المعادلة من آبائهم وأمهاتهم. بيد أن ربط القلق بالحب أمر خطير. بإمكان القلق المزمن أن يتسبب فى المشاكل الصحية للوالدين - وهو آخر شىء يحتاجه الطفل! يقتضى الحب الحقيقى اهتمامنا بأنفسنا وأيضاً بأطفالنا. هذا علاوة على أن بإمكان القدرة على منح الدعم العاطفى أن تقلل، بالفعل، من حدوث الأمراض الجسدية التى لها علاقة بالضغوط لدى جميع أفراد العائلة.

القلق بشأن المسائل المتعلقة بالأمان:

من ذا الذى لا يساوره القلق حول الأمان فى يومنا هذا؟ فالإرهاب خطرٌ جِد واقعى فى جميع البلدان. والحروب خطر واقع فى بعض الأماكن. كما أن اللصوص، وقتلة الأطفال، والمغتصبينُ وغيرهم من مرتكبى العنف يُقلِقون جميع

الأحياء السكنية تقريباً. بل إنه يحتمل للمدارس أن تكون بيئات خطرة. كيف يستطيع الآباء/الأمهات حماية أطفالهم؟ كيف يشعرون حينما يعلمون أنهم ليس بإمكانهم هذا؟

"ذهب فصل ابنتى دينا فى رحلة نهاية العام السنوية لزيارة العاصمة. استقلوا إحدى الحافلات السياحية. وحقاً، فقد تملكنى القلق. كثيراً ما نسمع عن انقلاب إحدى تلك الحافلات فى الطرق السريعة. لن أستطيع النوم حتى تعود".

تحدث المآسى بالفعل. وثمة مخاوف مشروعة على أمان الطفل. المشكلة هى أننا نفتقد التحكم حقاً. وبالرغم من رغبتنا فى ربط أطفالنا إلى أعمدة الأسرة للإبقاء عليهم آمنين، فإن هذا فعل غير قانونى. علينا أن نتركهم بعيداً عن أعيننا الساهرة، نتركهم يتنقلون فى الشوارع ليصلوا إلى أهدافهم المقصودة. علينا أن نطلق سراحهم.

"حصلت لينا لتوها على رخصة القيادة. كل مرة تغادر فيها المنزل بالسيارة يصيبنى شعور بالألم فى أحشائى. أتعلم كم عدد حوادث السيارات التى يصاب فيها المراهقون كل عام؟".

"حينما يركب أحمد دراجته للذهاب إلى المدرسة كل صباح ألوّح له بيدى وأحاول أن أبدو مبتهجة. وفى الواقع، فأنا دائماً أعجب ما إن كان سيصل بسلام".

"روان غاضبة منى لإصرارى على توصيلها للمدرسة يومياً. أعرف آباء وأمهات كثيرين فى الجوار يتركون أطفالهم يسيرون بمفردهم إلى المدرسة، لكننى أشعر أن هذا ليس آمناً. يجب أن يتواجد شخص ناضج معهم".

لا يَقْلق الآباء/الأمهات فقط على ما يحتمل له أن يحدث لأطفالهم، بل أيضاً يقلقون بشدة على ما يحتمل أن يحدث لهم هم. إن الأمان الشخصى مصدر قلق عظيم لمن يسافرون للعمل أو للمتعة.

"لدىّ مخاوف جدية من الطيران بدون أطفالى إذا تركتهم بالمنزل وتحطمت

الطائرة، من سيربيهم؟ ستدمَّر حياتهم. من الناحية الأخرى، إذا كانوا معى وتحطمت الطائرة، فعلى الأقل سنكون معاً فى السماء".

بإمكان المخاوف على مسائل أمان الأطفال أن يكون لها نفس التبعات السلبية على مهام تنشئة الأطفال مثل أشكال القلق الأخرى. بإمكان الآباء/الأمهات فرض قيود غير منطقية على أنشطة أطفالهم المسموح بها "لا، من غير المسموح لك استخدام الكومبيوتر أبداً - ثمة إشعاعات مغناطيسية خطيرة بإمكانها التسبب فى الصرع!"، أو أن يظهروا غضباً هستيرياً من أخطاء لأطفالهم لها علاقة بأمانهم "ماذا؟ أقُلتَ لهذا الرجل الذى اتصل بالهاتف إن بابا غير موجود بالمنزل؟ ألم أخبرك ألا تقل لأى أحد أبداً إن بابا غير موجود؟ أتريد أن يأتى هذا الرجل ويقتلنا جميعاً؟". إن جميع أنواع القلق تحفزها كيمياء القتال / أو / الهرب التى تغير توجه المعالجة المنطقية. والنتيجة، والدان غير عقلانيين يبحثان يائسين عن الأمن والأمان بأسلوب ينتج عنه تآكل كل أثر لهما فى عالم الطفل. إن الوالدين القلقين يخيفان الأطفال.

المخاوف من الأصدقاء:

ينتاب الكثير من الآباء/الأمهات القلق من أصدقاء أطفالهما. يقلقان إذا لم يكن لدى صغارهما أصدقاء، لأن هذا قد يؤدى إلى العزلة، الحزن والأشكال الأخرى من الألم العاطفى. يقلقان إذا قضى الأطفال وقتاً أطول من اللازم معهم خشية الإفساد. حينما يبدأ المراهقون / المراهقات مرحلة التواعد والغزل، يقلق الوالدان من سلوكهم الجنسى. حينما يكبر الأطفال، يقلق الوالدان بشأن اختيار شركاء / شريكات حياتهم أو من عدم وجود شريكة / شريك. وفيما بين ذلك، يتملكهم القلق حول توجهاتهم الجنسية.

"لا أحب مظهر دائرة صديقات وأصدقاء عزة الجدد. ليسوا لطافاً مثل أصدقائها / صديقاتها بمدرستها القديمة. يبدون على شىء من الخشونة والقسوة. ربما كانوا متورطين مع عصابة أو شىء من هذا القبيل، ومتأكدة أنا أنهم يتعاطون

المخدرات. أخبرتها بذلك وأقسمت بأغلظ الأيمانْ أنهم ألطف الناس وأنهم يفيدونها حقاً. ليس ثمة جدوى فى منعها من لقائهم فهم معها بالمدرسة. لا بأس، لكن من الأفضل لها ألا تلجأ إلىّ فيما بعد لدفع كفالتها لإخراجها من السجن".

بإمكان علاقات الطفولة الاجتماعية أن تترك ندبات تدوم مدى الحياة. ويعانى غالبيتنا من بعضها، لذا، فنحن نعلم جيداً أن أطفالنا قد يكونون يتألمون. بيد أننا عاجزون عن منع الجروح الاجتماعية التى تلحق بجميع الأطفال أثناء مراحل نموهم. يتنمرالآخرون على الأطفال، يُهمَلُون، أو لا تتم دعوتهم فى المناسبات، ويُرفَضون. لا يكون لديهم أحد يلعبون معهم، أو يتبادلون معهم الزيارات، أو يواعدونهم. أحياناً، تكون مهاراتهم الاجتماعية معيبة، وأحياناً يتخذون قرارات اجتماعية خاطئة، أو يتصرفون بأساليب غير لائقة أو مخجلة. وبما أن الحياة الاجتماعية الإيجابية شق هام فى الحياة السعيدة، ينتاب الآباء/الأمهات القلق حول قدرة أطفالهم على الانتماء وتكوين صداقات طيبة، وقدرتهم على جعل الآخرين يحبونهم.

"لا يُدعى شريف إلى مواعيد اللعب. يُعرَف عنه الجموح - تخاف الأمهات الأخريات من وجوده فى منازلهن. أعتقد أن نوبة الغضب التى انتابته فى حفلة عيد الميلاد الشهر الماضى قد انتشر خبرها. أقلق كثيراً عليه - ماذا إن لم يقلع عن هذا؟ ماذا لو أنه لم ينجح أبداً فى تكوين صداقات؟".

"يزعجنى كثيراً أن أرى لينا تجلس بمفردها فى عطلات نهاية الأسبوع. أكرر عليها أن تطلب صديقة لها بالتليفون وتدعوها إلى المنزل أو تخرج معها. تأتى بألف عذر! تملكنى الإحباط الأحد الماضى فبدأت أصيح فيها وأطلب منها أن تهاتف أى أحد، لكن ذلك لم يحدث أى فرق. أكره الشجار معها حول هذا الموضوع، لكننى قلقة بالفعل - لا يبدو أنها تدرك أهمية تنمية الصداقات".

يحتمل أن يزيد فشل الأطفال الاجتماعى نتيجة مشاعر عدم الأمان لدى الكبار.

يجد بعض الآباء/الأمهات أنهم لم يشفوا بعد من رضوضهم الاجتماعية - خبرات أليمة للرفض والعزلة حدثت لهم. تعمل مصاعب الأطفال أو عاداتهم الاجتماعية على فتح رضوض الآباء/الأمهات مرة أخرى. وقد تؤدى الجراح المفتوحة إلى حدوث نوبات خوف مَرضيٍ والذى يؤدى، فى عملية تربية الأطفال إلى نوبات غضب أيضاً.

"لوائل صديق واحد فقط - شريف . لو أن لدىّ صديق واحد لعاملته معاملة حسنة، لكن وائل لا يأبه لتلك الصداقة بالمرة. أسمعهما يتحدثان بالهاتف: يطلب شريف لعمل ترتيبات اجتماعية ويتمتم وائل "ليس الليلة". لا يقول هذا بلطف حتى، وفى معظم الأوقات لا يكون لديه ما يشغله - كان بإمكانه الخروج مع شريف. دائماً ما أنق عليه وأخبره أن عليه أن يحسن معاملة شريف ويعطى الصداقة قدرها. بالطبع يستمر وائل فى فعل ما يريده. يصيبنى الأرق لهذا لأننى لا أستطيع منع نفسى من القلق".

أحياناً يفضل الأطفال العزلة، يتمتع الانطوائيون بمختلف الأنشطة بمعزل عن الآخرين. يشعرون بالسعادة وهم وحدهم ولا يشعرون بالإحباط والأسى. يفهم الآباء/الأمهات الانطوائيون هذا فيما يشعر الآخرون من ذوى الميول الاجتماعية بالقلق من عدم وجود أصدقاء لأطفالهم الانطوائيين.

العيش مع القلق أثناء تنشئتنا لأطفالنا:

كما رأينا، ثمة مناسبات كثيرة لحدوث القلق أثناء أدائنا مهام تنشئة أطفالنا. سيعانى الآباء/الأمهات القلقون بطبيعتهم أكثر من الآخرين، لكن سيخبر كل أب / أم القلق فى مناسبات عدة. ثمة أوضاع هى، تعريفياً، مثيرة للقلق.

وأياً كانت الأسباب، فمخاوف الأمهات / الآباء، لا يحدها سوى مخيلاتهم. ومن سوء الحظ، فنظراً لأن القلق يشغل مساحة كبيرة من المخ ويستنفد كثيراً من الطاقة - ويعمل ليل نهار - فهو ينزع لأن يكون مرهقاً. رأينا كيف أنه ينحت أكثر من مجرد طمأنينة الآباء/الأمهات وهدوئهم. قد ينتهى القلق إلى التجسد على شكل

تفاعلات متوترة بين الآباء والأمهات من جهة والأطفال من جهة أخرى. حينما ينجح الآباء/الأمهات فى تهدئة ميولهم نحو القلق يعود ذلك بالفائدة على جميع من بالمنزل. بالاستطاعة تقليل قلق الوالدين إلى الحد الأدنى، بل وتحاشيه باستخدام أساليب مساعدة / ذاتية مختلفة.

شفاء الميل للقلق:

حينما يحدث القلق إلى درجة تدخّله فى التربية السليمة أو تسببه فى أسى الوالدين، حينئذ يمكن علاجه بواسطة آليات مساعدة / ذاتية مختلفة. أما القلق الذى لا تعالجه تلك الآليات، فمن الأفضل أن يتولى أمره الطب النفسى المتخصص. يستخدم المتخصصون النفسيون إجراءات إرشاد نفسى فاعلة، وتدخلات لشفاء عمليات القلق، بل ربما أدى الخضوع إلى كورس قصير من العلاج النفسى إلى تحسن ملحوظ يدوم عقدين من الزمان، أى الفترة التى نقضيها فى تربية أطفالنا. أحد "الآثار الجانبية" الإيجابية للعلاج النفسى هى الشعور ببهجة متزايدة فى الحياة!

علاوة على ذلك. توجد علاجات جسدية / عقلية فى مجال الطب البديل ثبتت فاعليتها الكبيرة فى التخلص من القلق (الإبر الصينية، العلاج المثلى، العلاج بالأعشاب، العلاج بالروائح... إلخ). يعطى كل من تلك المباحث التراخيص لمارسيه. والمعالجون بالطبيعة هم ممارسون عامون لديهم أيضاً الخبرة فى أحد أفرع الطب البديل أو فى أكثر من فرع.

أنا بالنسبة للقلق المرضى الخطير المتواصل، والذى لا يستجيب لأى من العلاجات المذكورة، فهناك خيار العلاج الطبى بالأدوية. ويمكن للحصول على مثل هذا العلاج فى حالات الضرورة أن يكون هدية للنفس ولبقية أفراد العائلة.

وسنتفحص الآن بعض الآليات التى يجدها كثير من الآباء/الأمهات كافية لعلاج القلق النمطى المعتاد.

آلية المساعدة / الذاتية رقم ١: تغيير الصور الذهنية:

كما بيَّنا من قبل، يلعب الخيال دوراً فاعلاً فى القلق. يتخيل الشخص الذى يعانى القلق سيناريوهات سلبية، يتصورها ويفكر فيها. يطور الآباء/الأمهات الذين يعانون من القلق عادة صناعة مثل تلك الصور، ومن ثم، يكون لديهم ممرات جيدة التشكل فى المخ "ممرات عصبية" لهذا السلوك. ويماثل هذا إلمامنا بكيفية قيادة السيارة، أو حتى بالمشى، فبمجرد ممارستنا تلك المهارات مرات عديدة، يصبح باستطاعتنا أداءها بأسلوب يكاد يكون تلقائياً بسبب الممرات العصبية جيدة التشكيل. حينما يتعلم العازف نغمة جديدة، عليه فى البداية أن يعزفها على البيانو بتؤدة وعناية. ومع تكرارها عدة مرات، يتم تشكل ممرها العصبى ومن ثم يستطيع عزفها دون تفكير نشط. لدى الآباء/الأمهات القلقين صور مخيفة فى مخاضهم، معدة للتحميل فى كل مناسبة: صور للكوارث، العنف، المآسى، الموت، الفشل، الأذى وكل نوع من العذاب العاطفى والجسدى. وبعكس الاعتقاد الشائع، فإن القلق لا يُبقى على أطفالنا آمنين. وفى الواقع، يقترح بعض العلماء، والمتخصصون فى الفيزياء الكمية أن نماذج الفكر السلبى، تجذب الأحداث السلبية. بيد أنه، وسواء كانت أفكارنا تؤثر فى مصائرنا أم لا، فمن الواضح أن التفكير الإيجابى يقلل الضغوط ويُحسِّن الأداء. هذا علاوة على أن التفكير الإيجابى يُولِّد كيمياء مخية أفضل، ويتسبب بهذا فى أن يشعر الفرد بمزيد من السعادة والهدوء.

العـــــلاج:

على الآباء والأمهات القلقين إغراق أذهانهم بصور إيجابية – صور وأفكار لنتائج آمنة سعيدة. حينما يواجَهون بسيناريو مستقبلى، على الآباء والأمهات أن يلاحظوا صورهم الذهنية الأصلية المنذرة. ثم يبتكرون، عمداً، صوراً، بديلة إيجابية. من بين المناهج المفيدة فى هذا الصدد الحديث عن النتائج السعيدة، كتابتها، تخيلها ورسمها. مثلاً، حينما يوشك الطفل على الذهاب فى رحلة بعيدة فقد يكون على

الوالدين الانتباه إلى أفكارهما عن الحوادث؟ الكوارث الطبيعية، الاعتداءات الجنسية، السرقة... إلخ. ثم يعمد الوالدان إلى تخيل الطفل وهو يغادر المنزل ويصل إلى المكان المحدد آمناً.

وبالإمكان توليد صور بينية عنه وهو يستمتع بمنظر الغروب، الصداقات الجميلة، الضحك والمتع الأخرى. وإذا أمكن لهما رسم تلك الصور فى كراسة، ثم العودة إليها عدداً من المرات كل يوم، فإنهما بهذا يدعمان المرات العصبية الجديدة.

فى البداية، سيكون خلق صور إيجابية أمراً شاقاً، مصطنعاً وغير ذى مصداقية. لكن بعد تكراره عدة مرات، يصبح باستطاعة المخ اتباع الطريق الجديد إلى مجموعة من الصور أكثر هدوءاً وإيجابية. بل إنه حينما يواجه الوالدان تحدياً من خلال نتيجة غير مؤكدة أثناء مهامهم فى تنشئة الطفل، فإنهما، تلقائياً، سيولّدان سيناريو إيجابياً.

آلية المساعدة / الذاتية رقم 2 "إعادة تشكيل بنية الأفكار":

بالإضافة إلى التخيل السلبى، يقوم الأفراد بالانشغال بالتفكير السلبى وعمليات الفكر المقلقة. يستخدم الشكل الآخر من إغراق الذهن الكلمات بدلاً من الصور. يجد الكثيرون أن التوكيدات - الأفكار القصيرة الإيجابية - التى تكرَّر طوال اليوم تؤدى فى النهاية إلى برمجة المخ. يمكن لهذا التكرار أن يحدث فيما تكون الأم، مثلاً، مشغولة بمهام لا تتطلب التفكير مثل غسل الصحون، تقطيع الخضروات، الجلوس فى إحدى الحافلات، الوقوف فى طابور. ومرة أخرى، ربما تبدو المحاولات هذه غير مريحة ومصطنعة. بيد أن بإمكان الاستخدام المتكرر للتوكيدات الإيجابية أن تُبلىِ المرات القديمة مثلما تُبلىِ نقط المياه الحجر. ثمة الكثير من الكتب التى تقدم التوكيدات الإيجابية كجزء مركزى من استراتيجيتها لتقليل التوتر. من بين تلك، كتاب لويز هاى بعنوان "بإمكانك شفاء حياتك". علاوة على ذلك، فبإمكان

الآباء/الأمهات كتابة توكيداتهم الإيجابية الخاصة التى تناسب احتياجاتهم وأوضاعهم مثلاً، بإمكان الأب ترديد أى من الأفكار التالية: "باستطاعة طفلتى العثور على حلولها الخاصة"، "اللهَ وليُّها" و"إن النتيجة الأكثر احتمالاً نتيجة إيجابية".

آلية المساعدة / الذاتية رقم 3 "الاسترخاء العميق":

لا يشعرنا الاسترخاء العميق بالمتعة فقط، بل إنه أسلوب ناجع لتخفيض درجة التوتر. حينما يسترخى الناس بعمق، مرة واحدة فى اليوم، على الأقل، يصبحون أكثر هدوءاً عقلياً وعاطفياً وجسدياً. يترسخ الهدوء يوماً بعد يوم، بحيث يصبح لدى «المسترخين النظاميين" مستوى قلق أدنى بكثير من الشخص العادى. لا يستطيع العقل إنتاج التوتر فى وجود كيمياء الاسترخاء. ثمة أساليب عدة مختلفة للوصول إلى مستوى استرخاء فاعل. أحد الأساليب المفيدة للأشخاص المشغولين "كأمهات صغار الأطفال" هى التنفس العميق لمدة دقيقة أربع أو خمس مرات فى اليوم بحيث يستغرق الزفير ضعف مدة الشهيق. أيضاً، يمكن لهؤلاء الذين يودون الاستمتاع بكل الفوائد العقلية، الجسدية، العاطفية وحتى الروحانية للتأمل، ممارسة أى من أساليبه من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة يومياً حيث إنه ثبت أنه يقلل إلى حد كبير الميل نحو القلق. أيضاً تعمل ممارسة الرياضة يومياً على تعزيز جميع أشكال علاج القلق والتوتر.

آلية المساعدة / الذاتية رقم 4 "الشفاء العاطفى الفورى":

ويعتبر هذا تدخلاً سريعاً للقضاء على الأفكار والمشاعر المتوترة. بإمكان الآباء/الأمهات علاج أنفسهم وأطفالهم. يمكن لذلك الأسلوب المدهش حسم حالات القلق المنفصلة وأيضاً الميل المزمن للقلق لمزيد من التفاصيل، برجاء الرجوع إلى ملحق رقم ١ .



14

الفصل الرابع عشر

من اليأس إلى الإحياء: العواطف السلبية العميقة التى يواجهها الوالدان

مشاعر الوالدين العميقة:

يمكن للأمومة / الأبوة أن تكون بَهْجة زخِمة. باستطاعة لحظة الولادة . مثلاً، أن تكون لحظة نشوة.التحديق فى الأطفال من جميع الأعمار وهم نيام يأتى معه بالإثارة، لمجرد معجزة وجودهم وبراءة أرواحهم المستكنة الحلوة. ثمة خبرات كثيرة رائعة تمر بها الأمهات والآباء - أول كلمات ينطق بها الطفل، أولى خطواته، اكتشاف أطفال الثالثة والرابعة للعالم حولهم، إنجازات الأطفال المدرسية التى يفتخرون بها، مغامرات الأطفال الأكبر سناً فى عالم العمل والعلاقات، وغيرها وغيرها - مناسبات نجاح كثيرة، الفكاهة، الكبرياء والبهجة.

بيد أن هذا الفصل ليس عن الجانب المبهج للأمومة / الأبوة. وفيما نتعمق فى الجانب التحتى الأكثر قتامة لتلك الرحلة، علينا أن نتدبر كلمات الملك سليمان المنقوشة على خاتمه "هذا أيضاً سيمر». كان الملك سليمان يُذكّر نفسه، وجميع الأجيال بعده، أن يكرسوا وقتاً لتذوق كل لحظة طيبة، لأنها محدودة بزمن. يعنى هذا بالنسبة للآباء والأمهات، أن علينا أن نشعر بالامتنان لكل يوم يكون أطفالنا فيه بصحة طيبة، لكل سوء سلوك عادى، لكل ضحكة، لكل حضن، لكل مهمة فى رعاية الطفل، لكل لحظة مشتركة فى الزمان. علينا أن نستمتع بمذاق كل جانب إيجابى فى تنشئتنا لأطفالنا.

يساعدنا شعار الملك سليمان أيضاً على تخطى الأوقات الصعبة، ونحن نعلم أن تلك أيضاً ستمر. للمشاكل المحددة حلول، ولحالات الأمراض العصيبة نهاية، أما

الأمراض والاختلالات الوظيفية المستمرة فمتقبلة وتتنوع من حيث وطأتها، وتُحسم المآزق والأزمات الفردية، كما يتخلل الأوضاع الأليمة المزمنة فترات سعادة، وحتى نوبات الغضب والعنف لها نقطة نهاية، (رغم أنه قد نحتاج للمساعدة المتخصصة كى نجد نقطة النهاية تلك) كل شىء يتغير.

يتوقف تزايد ذلك الجانب التعيس من الأبوة/الأمومة أو نقصانه على طبيعة كل طفل وكل عائلة وسماتهم. يعيش بعض الأشخاص حياة مستقرة نسبياً، بدون تحديات قاسية. بيد أن الآخرين -وقد تكون الغالبية- يواجهون محناً حادة فى طريقهم. مثلاً، يتعايش بعض الآباء/الأمهات مع أمراض خطرة - أمراضهم، أمراض زوجاتهم / أزواجهن، والديهم أو طفلهم. يأتى المرض الخطير معه إلى العائلة بضغوط قوية وتوتر، وغضب، وحزن. على بعض العائلات التعامل مع

الأمراض النفسية والعصبية، وتواجه عائلات أخرى مشاكل مالية حادة، وكثير منها تواجه الانفصال والطلاق، وبعضها الهجر، ومعظمها تعانى من صعوبات زوجية. تدعو كل تلك المصاعب، وغيرها الكثير من التوتر فى الحياة الواقعية، العواطف السلبية إلى داخل المنزل. لتلك العواطف أثر يدوم مدى الحياة على الأطفال الذين ينمون وسطها. تساعد مشاعر الخوف والحزن لدى الأطفال على تشكيل مصائرهم، ويترك النموذج الأمومى/ الأبوى للتعامل مع الضغوط القوية أثره.

هل ينهار الوالدان بفعل الضغوط؟ هل يمرضان أو يكتئبان؟ هل يلتجئان إلى الإدمان من أجل الراحة؟ هل يهربان؟هل يطلبان العون أو يعزلان نفسيهما؟ هل يرتقيان بنبل إلى المستوى الذى تتطلبه الحالة؟ هل يواجهان اختباراتهما بشجاعة وإيمان؟ تعتبر كل استجابة أبوية / أمومية شكلاً من أشكال التربية والتعليم لتلاميذ الحياة المتيقظين وهم جالسون إلى المائدة سنة بعد سنة. يتعلم الأطفال، بوعى وبدون وعى، كيف يتعاملون مع جانب الحياة الصعب.

يريد الوالدان الأفضل لأطفالهما حتى حينما يعانيان ضغوطاً هائلة. بيد أن استجابتهما للضغوط الحادة قد لا تكون مثالية بشكل أو بآخر، لا تشكلها نواياهما الطيبة بالقدر الذى يشكلها به تاريخ حياتهما، تاريخ عائلتيهما، سماتهما الوراثية، والعوامل الأخرى. مثلاً، قد يجتاز شخص عملية طلاق بغيضة بمزاج معتدل وأريحية متقدة. وقد تتجاذب آخر مشاعر العجز والانسحاق. وحتماً يمكن للأشخاص المختلفين التعبير عن نفس المشاعر بأساليب مختلفة. من ثم، فقد يؤدى الشعور بالعجز والانسحاق بشخص إلى الانسحاب من مهام الأمومة / الأبوة المناسبة مثل تغذية الأطفال أو تهذيبهم وتربيتهم. وفى حالة شخص آخر، يؤدى الشعور بالعجز والانسحاق إلى سلوكيات متحكِّمة مبالغ فيها مثل النقد، الغضب، أو حتى الإهانة.

من حسن الحظ أنه بمجرد أن يُدرك الوالدان أن أسلوبهما الخاص "الطبيعى

للتعبير عن الضغوط يؤذى أطفالهما، فإنهما يبذلان جهداً عن وعى من أجل تغييره. من خلال المساعدة / الذاتية و / أو المساعدة المتخصصة، يستطيع الكبار، دراماتيكياً، تغيير استجابتهما العاطفية والسلوكية للضغوط. وبهذه الطريقة، يصبح باستطاعتهما توفير النموذج السليم والبيئة المنزلية الصحية لأطفالهما.

ولأن الضغوط القوية التى يواجهها الوالدان ستكون لها تبعات مباشرة على نمو الأطفال، سنفحص مدى كاملاً من العواطف السلبية التى يخبرها الوالدان واقعياً فى ظل الضغوط. ومن خلال التعامل مع العواطف الضاغطة التى تشكل أساس أفعال الأمومة / الأبوة وسلوكياتها غير السليمة، ومعالجتها، يصبح من الممكن مقاطعة إرث أجيال من الاختلال الوظيفى الأسرى، وتقديم نماذج صحية جديدة للمستقبل.

مشاكل الكبار:

سنبحث مصدرين للضغوط القوية. سنتفحص المصدر الأول، أى ضغوط الكبار، بإيجاز كى ندرس تأثيرها على مهام الأبوة/الأمومة. أما المصدر الثانى، أى ضغوط مهام الأبوة والأمومة، فسنتفحصها بالتفصيل مع التركيز على فهم العواطف المضطربة التى قد تتدخل فى عملية الأمومة / الأبوة السليمة، وعلى شفائها. يحدث نوعًا الضغوط هذه لألطف الناس، فهى جزء من الحالة البشرية.

ولنبدأ بالضغوط التى يعانى منها الكبار. يمكن للوالدين أن يغطسا فى أوحال المشاعر اليائسة بسبب مشاكل فى حياتهما منفصلة تماماً عن تنشئة الأطفال. مثلاً، يثير اكتشاف خيانة الزوجة / الزوج مدى كاملاً من الاستجابات العنيفة التى تشمل الصدمة، الحزن، الغضب الجامح، الأرق، نوبات الخوف المرضى، الاكتئاب، الهلوسة الهاجسية، وفرط الحساسية. ليس ثمة حاجة للقول بأن الأم / الأب فى مثل هذه الحالة سيجد/ستجد أن من المستحيل أن تكون / يكون "حاضراً"

لأطفالها / أطفاله. هذا بالإضافة إلى أن أعصّاب الأشخاص الذين يعانون آلام نوبات العنف والغضب تكون مشدودة متوترة، الأمر الذى ينجم عنه سرعة الانفعال، ونفاد الصبر وردود الفعل المبالغ فيها باستمرار. والعيش مع هؤلاء ليس أمراً هيناً كما أنهم ليسوا نموذج الآباء/الأمهات الأصلح.

ليست تلك الرضوض النفسية وآثارها ظاهرة نادرة، إنها جزء روتينى من الخبرة البشرية. ورغم أن الإصابة الحادة بضغوط مابعد الصدمة تعتبر نتاج حوادث استثنائية مهددة للحياة (مثل مشاهدة اعتداء جسدى أو حادث سيارة أو الإصابة بأيهما، الهروب من منزل يحترق أو من سونامى، أو وقوع الفرد ضحية لحرب أو لهجمة إرهابية، أو العيش مع ذكريات طفولة معذبة منتهكة) فإن الأشخاص يخبرون بانتظام متلازمات رضوض جزئية من صدمات الحياة الروتينية - مراقبة احتضار الأحباء، إجراء عملية جراحية كبيرة، معاناة إجراءات الطلاق، خبرات العنف الأسرى، ولادة متعثرة، البطالة، فراق الأسرة الأصلية، الإجهاض... إلخ، وكل هذه أمثلة لأحداث نجدها فى حياتنا بإمكانها إطلاق تبعات فى حياة الكبار المعرضين لتأثيرات الرضوض النفسية. كما أن تلك الأحداث لا تنتظرنا حتى نفرغ من تربية أطفالنا.تحدث طوال الحياة بما فى هذا خلال سنوات انشغالنا بتنشئة أولادنا. ويعنى هذا أن كثيراً من الآباء/الأمهات سيعانون من انفعالات حادة (و / أو حالات قلق عميقة) فى وقت أو آخر أثناء نمو أطفالهم.

هذا علاوة على أن الضغوط المتعلقة بالرضوض ليست هى الضغوط الوحيدة التى يخبرها الآباء/ الأمهات. مثلاً، يمكن لانتقال أهل الزوجة / الزوج للعيش فى الجوار أو فى ذات المنزل أن يكون مصدر قلق (على أقل تقدير). أيضاً،قد يكون للانتقال إلى مدينة جديدة لبدء الحياة من جديد آثاره العميقة، كذلك، الخسائر المالية الكبيرة أو التغير فى المكانة الوظيفية دائماً ما يكون قاسياً. ورغم أن الولادة هى نوع من الضغوط السعيدة، إلا أنها، ضغوط، وبالطبع فإن ولادة توأم، أو ثلاثة

مواليد تمثل مصدراً لضغوط كبيرة. كذلك المعاناة من إصابة أو مرض تجعل القيام بالواجبات اليومية أمراً صعباً. وأيضاً، فبإمكان تحمل الضغوط الزوجية أن يكون منهكاً. وبالمثل تكون متابعة التعليم أو التدريب. ورغم أن هذه الأنواع من الأحداث الضاغطة لا تؤدى إلى ألم عاطفى عميق، فإنها ترهق الوالدين. إنها تشكل خلفية للأحداث الضاغطة الخطيرة بحيث تمكنها من "كسر ظهر الجمل". مثلاً، فإن تراكم ضغوط الأحداث العادية حينما يضاف إليها ولادة طفل معاق تصبح أكبر من قدرة الأب/ الأم على التحمل.

"لقد انتقلنا ست مرات فى السنوات الثمانى الأخيرة. لقد كان ذلك صعباً حقاً. لكننى كنت أتحمل وأتغلب على المصاعب إلى أن مرض والدى. لا يقتصر الأمر على أننا نحيا فى مدينتين مختلفتين الآن -وهذا سيئ فى حد ذاته- لكننى لا أستطيع تحمل معرفة أنه يتألم. أجد نفسى أبكى طوال اليوم، أشعر فعلاً وأننى أنهار. كما أننى أحس بالتأنيب حينما تضبطنى ابنتي وأنا أبكى - ماذا أقول لها؟".

يعتقد البعض، خطأً، أن من المفترض أن تكون الطفولة مرحلة براءة خالية من الضغوط. لكن، بما أن الأطفال يعيشون مع والديهم، والوالدين، كما رأينا، عرضة للضغوط القوية فى مسار الحياة العادية، يعيش الأطفال، دائماً تقريباً، مع الضغوط. هذا بالإضافة إلى أن الأطفال يعانون من ضغوط شخصية تتسبب فيها الأعباء المدرسية، العلاقات مع نظرائهم ومدرسيهم، الأنشطة المدرسية، الإخوة والأخوات، والوالدان... إلخ. فمن الواضح أن الأطفال يحيون حياة كلها ضغوط، وهذا طبيعى، ومفيد أيضاً.

قد نتساءل كيف للضغوط أن تكون مفيدة! لنفكر فى الأمر بهذا الأسلوب: إن الطفولة فترة إعداد وتدريب لمرحلة النضج، والنضج هى الفترة التى نحقق فيها إمكاناتنا، فى الواقع، فإن خبرات النضج الصعبة تدفع الناس لبذل ما فى وسعهم، وتستحضر الصفات والمهارات الخبيئة من أجل البقاء والنجاح فى ظل ظروف

متحدية، يمارس الصغار، أيام الطفولة، التعامل مع مشاكلهم فيما هم يرقبون الآباء/الأمهات وهم يعالجون مصاعبهم. يستطيع الآباء/الأمهات الذين ينمذجون الرحلة من الظلام إلى النور أن يغرسوا فى نفوس أطفالهم حساً عميقاً بالأمل، الإيمان والشجاعة يفيدهم فى حياتهم الخاصة. وبالتقابل، فعادة ما يخيف الآباء/الأمهات الذين ينهارون فى مواجهة مصاعب الحياة العميقة أطفالهم. "إذا كان بعدم استطاعة والدى مواجهة تحديات الحياة، كيف لى أنا أن أواجهها؟".

وبما أننا عاجزون عن حماية أطفالنا من معاناة أحداث الحياة الأليمة، فإن أفضل ما باستطاعتنا توفيره من حماية هو الدعم والإرشاد وتقديم النموذج السليم للتعامل مع تلك الأحداث. إن فهمنا لمشاعرنا العادية فى ظل ملابسات الضغوط القوية هو عنصر حاسم لقدرتنا على القيام بهذا الدعم والإرشاد. إنه يُمكّننا أن نكون صادقين عاطفياً مع أطفالنا ("إننى أبكى لحزنى على مرض جدك - والبكاء يخفف حزنى") ويساعدنا على أن نقوم بتربيتهم عاطفياً بأسلوب مؤثر ("إنك تبدين وأنك قلقة على ماما - هل يزعجك أن ترى ماما تبكى؟"). علاوة على هذا، تساعدنا الدراية بمشاعرنا على الوفاء باحتياجاتنا بفعالية - احتياجنا إلى الراحة، الدعم، التعبير، التغذية... إلخ. يساعدنا الوفاء باحتياجاتنا على أن نُبقى على مخزوننا من الطاقة كاملاً، بدلاً من القيام بمهام الأبوة/الأمومة وقد نفدت طاقتنا، فباستطاعتنا أن يكون لنا المخزون الكافى الضرورى للأداء الجيد.

باستطاعة الضغوط الفردية، والضغوط الناتجة عن القيام بمهام الأمومة، الأبوة أن تمثل تحدياً كاملاً للكبار. بإمكانها التدخل فى عملية التنشئة. ولنلق نظرة الآن على الضغوط القوية التى يمكن لمهام الأمومة / الأبوة أن تولدها فى الكبار.

باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق مخزوناً عميقاً من الألم:

باستطاعة الأمومة / الأبوة أن تطلق ألماً عميقاً. فى الحالات الأسوأ، يمكنها أن

تستحث مشاعر تشوش ساحقة، مشاعر رعب خالص، غضب جامح، وكرب موجع – وتلك بعض أقوى العواطف السلبية التى نخبرها فى حياتنا. من حسن الحظ أن تلك المشاعر ليست شائناً يومياً، بيد أن باستطاعتها إنزال المعاناة بغالبية الآباء/الأمهات فى وقت أو آخر أثناء العقدين أو الثلاثة لتنشئة الأطفال، وهى تفعل ذلك.

لا يتسبب الأطفال فى كل هذا الألم. فإن كثيراً منه يكون الأطفال سبب إطلاقه فقط، أما سببه الحقيقى فيكون تاريخ حياة الأب / الأم، وتكوينهما الوراثى. ما الفرق بين الألم الذى يتسبب فيه الأطفال وذاك الذى يُطلقه الأطفال؟ فى الحالة الأولى يكون وضع الطفل مسئولاً بالكامل عن معاناة الأم / الأب. مثلاً، حينما تكون حياة الطفل مهددة نتيجة مرض –لاقدر الله– "يتسبب" الطفل فى قدر معين من الألم للوالدين. مثلاً: إذا قمنا بقياس هذا الألم على مقياس من ١٠ درجات، حيث تكون ١٠ هى أعلى مستوى فإن هذا الحدث (الوفاة المحتملة) يقع بقوة ١٠ درجات. إلا أنه فى حالة الألم الذى يطلقه المرضى، فقد يتراوح معدل وضع الطفل موضوعياً بين ١ و٦ درجات على مقياس ألم الوالدين، لكن يحدث مثلاً، أن تخبر الأم فى هذه الحالة، وبشكل ذاتى، هذا الألم بقوة تتراوح بين ٨ و١٠ درجات، لنتأمل رد فعل أم على متاعب ابنتها الاجتماعية:

"حينما أخبرتنى ليلى أنها تقف وحيدة فى حوش المدرسة فى الفسحة، كاد قلبى ينفطر. فقد واجهت أيضاً مشاكل فى تكوين الصداقات حينما كنت بالمدرسة وأعرف مشاعرها. هذا آخر ما أريده لابنتى، أريدها أن تكون محبوبة وتتمتع بالشعبية، أن يكون لها كثير من الصداقات – لا أن تعانى مثلى. أشعر بألم طاغٍ".

تعانى هذه الأم من رد فعل قوى مبالغ فيه على خبرة ابنتها الصعبة – ربما تتراوح قوته بين ٨ و٩ درجات على مقياس من ١٠ درجات. لكن قد يبين الشخص الذى لم يمر بمثل تلك التجربة (الزوج مثلاً) أن تجربة الطفلة ليست "بمثل هذه

البشاعة". وكما يحدث عادة، يطلق ألم الطفلة آلام جِراح الأم التى لم تلتئم ويذكرها بها. وفى الواقع، إذا لم يكن الوالدان قد حسما بالكامل أمر آلام الأحداث التى أصابتهما بالرضوض، وآلام الطفولة (من خلال المساعدة / الذاتية أو العلاج النفسى المتخصص) يكون لديهما "حقول ألغام" مستعدة للتفجير بواسطة التحديات الشخصية لأطفالهما. قد يُشعل طفل بدين مشاعر العجز والمهانة فى والده الذى – وبالرغم من وزنه الطبيعى كشخص ناضج– لم يُشف أبداً من الآلام التى تحملها نتيجة بدانته فى طفولته. وبالمثل باستطاعة الطفل ضعيف الأداء المدرسى أن يطلق أحاسيس قديمة من الشعور بالنقص المعوِّق فى شخص ناضج مازال يأوى ذكريات أليمة لفشل أكاديمى متكرر. وحقاً، فإن جميع المسائل التى لم يحسمها الأب تخلق مخاطر ممكنة فى عملية تنشئة الطفل، وكثيراً ما تجعل الأب غير قادر عاطفياً على مساعدة الطفل، كما يجب، على مناقشة صعوبته. ودائماً تقريباً، يكون الألم الذى يقدره الأب على أنه ألم بقوة قدرها ٥ درجات أو أكثر على مقياس من ١٠ نقاط، هو ألم قد أُطلِق – ألم وبؤس ناتج عن مشاكل شخصية أكثر منه عن التحدى الذى يواجهه الطفل. إن التغلب على تلك الرضوض القديمة مهمة هامة، لأنه فقط حينما لا تنطلق المشاعر القديمة لدى الوالدين، يصبح باستطاعتهما الحفاظ على الاستقرار العاطفى فى مواجهة ألم الطفل. يمكّنهما هذا الاستقرار من أن يقوما بالتدريب العاطفى الفاعل ويتمكنا من حل مشاكل الطفل.

"يمر طارق بأزمة منذ أن عرف أنه رسب فى سنته الأولى بكلية الحقوق، بل ربما يكون مكتئباً – ولا أستطيع لومه، لقد بذل جهداً كبيراً، ليل نهار، ثم.. كانت هذه النتيجة. لكننى أعلم أنه سيتجاوز أزمته. سيكون بحاجة إلى بعض الوقت، لكننى أعلم أنه سيستجمع قوته ويحاول مرة أخرى. واثق أنا أن نتيجته ستكون أفضل فى العام القادم. وفى تلك الأثناء، أحاول أن أكون حاضراً بالنسبة له. يعلم أن بإمكانه التحدث إلىّ".

يحتمل للأب الذى انطلق ألمه أن يكون أكثر اكتئاباً من ابنه، وأن يشعر بكل ألم طارق، لكنه يسرع ليُسرِّى عنه من خلال الوعد بمستقبل أكثر إشراقاً. بيد أن الأب الذى لم يُستثر ألمه يحافظ على الصبر، الثقة، والتفاؤل حتى فى مواجهة المحن الكبرى. ومثل الداية التى ترعى امرأة هستيرية فى حالة ولادة، فإن هذا الأب يُبقى على منظور هادئ، ومجموعة من المهارات المفيدة. ثمة أساليب يصل بها الآباء/الأمهات إلى هذا الوضع من الاتزان العاطفى. يبدأ الطريق بالوعى. فلنزد درجة هذا الوعى، ثم نتفحص بعض المشاعر السلبية الزخمة الشائعة التى نخبرها أثناء قيامنا بمهام التنشئة تلك التى يتسبب فيها أطفالنا، والأخرى التى يتسببون فى انطلاقها.

الخــــزى:

يمكن للإحساس بالخزى أن يحدث لأسباب عديدة أثناء تأدية الأمهات / الآباء مهامهم. وكما رأينا من قبل، يمكن للشعور بعدم الكفاءة والقصور أن يؤدى إلى الخزى. حينما يوبخ الناظر الأب / الأم على جموح طفلهما، قد يشعر الأب / الأم بالعجز، بالقصور، والخزى. بالطبع، يمكن للَّوم أن يكون واضحاً: " علىّ أن أخبرك يا سيدتى أن ابنك هرب من ست حصص هذا الأسبوع"، وتكون لهجته مستنكرة. لو أن الناظر قال نفس الجملة بلهجة متعاطفة مثل "أحياناً تكون مهام الأب / الأم الآن فى غاية الصعوبة، أليس كذلك؟"، فقد تشعر الأم أن الناظر يدعمها بدلاً من أن يوبخها. بيد أنه، بما أن الناظرات / النظار يتحدثون إلى أولياء الأمور أحياناً وكأنهم مسئولون مباشرة عن سلوك الأطفال السيئ؛ من ثم يشعر الوالدان بخجل حقيقى. هذا علاوة على أنه يحتمل للنظار / الناظرات أن يستثيروا ذكريات الطفولة لدى الأم / الأب، أو مخاوفهم من مشاكل أيام الدراسة - يشعر الأب / الأم أنهما قد عادا صغيرين يتحدثان إلى الناظر / الناظرة فى مدرستيهما.

يمكن أن يؤدى الخزى الذى ولده الحديث إلى الناظر بالأم أن تصرخ فى وجه

الصغير "لقد هاتفنى الناظر مرة أخرى اليوم، إننّى قد سئمت من هذا تماماً، أشعر بالغثيأن، أتفهم؟". للخزى أسلوبه الغريب فى تقليص عواطف الأداء الأبوى / الأمومى الذكى.

يحدث الخزى أيضاً حينما يكون الطفل مصاباً بإعاقة غير مرئية. تظل تلك الإعاقة، فى بعض الحالات، سراً عائلياً وفى بعض الحالات الأخرى يكشف أداء الطفل المعيب عن وضع "غير مفهوم". وبما أن الطفل يبدو عادياً، يُطرح السؤال عن سبب أدائه منخفض المستوى. مثلاً، ربما تبدو طفلة عادية جداً فيما تكون مصابة بـ**ADHD** (نقص فى القدرة على التركيز / وخلل ناجم عن فرط النشاط) أو **OCD** (خلل هاجسى استحواذى)، أو متلازمة أسبرجر **Asperger** أو أى خلل آخر فى« صحتها النفسية / العصبية. ولسببٍ ما، يتقبل الناس الإعاقات الجسدية جزءاً من الحياة ولا يلقون باللائمة على الوالدين لإنجابهما أطفالاً معوقين جسدياً. بيد أن آخرين – ومن بينهم إخصائيون فى الصحة النفسية / العصبية – يوجهون أصابع الاتهام إلى الآباء/الأمهات الذين يعانى أطفالهم من خلل نفسى / عصبى. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن للوراثة دوراً محتملاً فى كل تلك المتلازمات، لكنّ للبيئة أيضاً دخلاً فى تطور حالات خلل الصحة النفسية واستمرار تلك الحالات. يمكن للذهاب إلى إخصائى أو معالج نفسى للأطفال أن يلحق الوصمة بالطفل والعائلة، هذا على الرغم من أن هذا قد يؤدى إلى نمو الطفل بأسلوب إيجابى. وفيما ينتظر الآباء/الأمهات أن يستنير المجتمع بخصوص مشاكل الصحة النفسية وحلولها"، فقد يُكنّون الاستياء من الطفل لكونه غير سليم. هذا علاوة على أنهم كثيراً ما يتحملون عبء الخزى، بل والعار، أثناء مسيرة نمو الطفل.

"يكمل أطفال صديقاتى، جميعهم، دراستهم الثانوية هذا العام، ثم ينتقلون إلى الجامعة. يظل على يوسف إعادة ثلاث مواد قبل أن يحصل على شهادة الثانوية العامة، ولا يبدى هو أية دلالات على أنه يريد ذلك. يقضى أوقاتاً طويلة فى النوم،

ويظل خارج المنزل حتى ساعة متأخرة من الليل ولا يفعل شيئاً. نشعر أنه أصغر سناً من أن يستقل بنفسه وبقراراته، لكنه لا يولى اهتماماً لدراسته، وحتى لا يبحث عن عمل. أعلم أنه مشتت، بل حتى مكتئب، لكننا حينما نحاول أن نتحدث إليه عما يجرى، يرفض أن ينفتح علينا. لا نعلم حقاً ماذا نفعل معه. من المحتمل أنه يشعر بالإحباط وهو يرى أصدقاءه يتحركون قُدماً. ولكى أكون صادقة، فإننا نجد صعوبة فى مواجهة أصدقائنا حينما يسألون عن أية كلية سيلتحق بها العام القادم".

يحدث الخزى كلما كان الطفل لا يبدو كما يجب أو لا يسلك السلوك اللائق المناسب. ننظر إلى أطفالنا على أنهم امتداد لنا - امتداد لا يمكننا التحكم فيه. بالإمكان أن يكون تعريض الطفل لأعين المجتمع الناقدة خبرة مخزية أليمة للآباء / الأمهات.

"تزن لينا، والتى لا تتعدى العاشرة من العمر، أكثر من الوزن الطبيعى بحوالى ١٢كجم. أعلم أن الأطفال يضايقونها فى المدرسة وأشعر بالألم من أجلها. لكننى أيضاً أشعر بالعذاب حينما أخرج معها. أشعر وكأن الناس يوجهون أصابع الاتهام إلىّ، ويلقون علىّ بالمسئولية لعدم تحكمى فى عادات ابنتى الغذائية. أشعر بالخجل الشديد، وأشعر بالخزى من شعورى بالخجل - بعد كل شىء فهى ابنتى. وبالطبع، فكل ما أحاول فعله هو التحكم فى عادات أكلها - بدرجة أن تلك "المساعدة" التى أقدمها لها قد أحدثت الرضوض فى علاقتنا".

"دائماً ما تطلعت بتوق لأن أكون أماً. لكن، ومنذ ولادة رامى، "اتلخبطت" حياتى. طوال شهوره التسعة الأولى لم يتوقف عن الصراخ. فشلت وفشل أبوه فى تهدئته. اعتدت أن أرى الجميع وهم يحملون أطفالاً يناغون بين أذرعهم، فى حين يكون وجه رامى أرجوانياً وفمه يزبد ولا يكف عن الصراخ كنت أشعر وأننى أم بشعة. لكن كل هذا لا يقارن بما أشعر به منذ أن بدأ رامى الذهاب إلى الحضانة. أجد الآباء/الأمهات الآخرين يوصلون أطفالهم ويلوحون لهم، وينتهى الأمر. لكن ليس

نحن. علينا أن ننتزعه من على صدرينا فيما هو يصرخ بأعلى صوته كل صباح. ينظر إلينا الآباء/الأمهات الآخرون نظرات محملة بالمعانى! أشعر وزوجى بالخزى. أخشى بالفعل أن يستدعى الجيران شرطة النجدة بسبب كل هذا الصراخ الذى ينبعث من منزلنا وقت النوم - متأكدة أنهم يعتقدون أننا نضربه. لا أستطيع مواجهة نظراتهم حينما نلتقى بالشارع".

بإمكان الشعور بالخزى التسبب فى ردود أفعال الآباء/الأمهات المبالغ فيها تجاه أطفالهم. يمكن للأم التى تضبط ابنتها البدينة تأكل شيبسى بعد عودتها من التسوق أن تفقد أعصابها تماماً: "لا أكاد أصدق أنك تأكلين هذا بعد عودتنا من التسوق! ألم ترى كيف كان صعباً العثور على ملابس لك؟ هل تريدين أن تجدى نفس الصعوبة طوال حياتك؟ عليك أن تتبعى ريچيماً قاسياً - لا أن تملئى فمك بطعام الرمرمة!".

دافع خطاب هذه الأم "التربوى" هو الخزى والعجز. من المحتمل لهذا الخطاب أن يكون مؤذياً أكثر من أن يكون مفيداً لأنماط أكل ابنتها فى المستقبل. يساعد علاج المشاعر بالخزى على منع انفجارات الأمهات / الآباء المدمرة. سنفحص أساليب العلاج فى هذا الفصل وفى الملحق رقم ١ .

الذنـــب:

الذنب شعور مفضل لدى الأمهات / الآباء. والذنب، فى واقع الأمر هو شعور يتسبب فيه صوت باطنى - "الناقد" الباطنى. جزء الشخصية هذا يوبخ الأجزاء الأخرى ويتسبب لها فى الشعور بالذنب. وهذا مثال على "الحوار الداخلى: الذى كثيراً ما يحدث:

أنا: أشعر بالضيق الشديد من مُهاب.

الناقد الداخلى: لا يجوز لك هذا -مازال صبياً صغيراً ولا يملك إلا أن يحدث

بعض الفوضى، ويضرب أخته ويستخدم ألفاظاً بذيئة معك.

أنا: أنت على صواب. إننى فعلاً أم سيئة لأننى متضايقة منه.

تحدث هذه الحوارات الداخلية فى الخفاء، أسفل إدراكنا الواعى مباشرة. وبالرغم من ذلك فهى تتسبب فى مشاعر حقيقية - مثل الذنب. من الممكن "رفع درجة" صوت تلك الأحاديث الداخلية من خلال محاولة توليد الذنب عمداً. فقط تحدّثى إلى نفسك بصوت عالٍ بهدف جعل نفسك تشعر، حقيقة، بالذنب.

استخدمى لفظ "أنت" حينما تخاطبين نفسك.

("إنك قاسية مع أطفالك! أنت أم سيئة"). ستعكس العملية التى تقتضى هذا العملية التى تجرى بالفعل داخلك. (وبمجرد أن نتبين العملية، يمكننا تغييرها، كما سنرى).

يمكن لخبرات كثيرة فى التنشئة أن تُطلق عملية توليد الذنب - بعضها يمكن للوالدين التحكم فيها، وبعضها يخرج عن نطاق إمكانية التحكم. بإمكان الوالدين لوم نفسيهما على أى شىء تقريباً! بإمكانهما لوم أنفسهما على إنجاب طفل يعانى من خلل - إعاقة جسدية، نفسية، أو عاطفية كبرى، أو مجرد خلل شائع مثل خلل نقص الانتباه، أو معوقات تعليمية، أو سلبية مزمنة. أو خوف مسيطر أو أى صعوبة أخرى فى الأداء الوظيفى أو المشاعر. يشعر الآباء/الأمهات أنهم هم من أوجدوا تلك الصفات الوراثية والمزاجية فى ذريتهم، وأن أداءهم كان سيئاً! حينما تتحدى الحياة الطفل تحدياً عميقاً، (حالات الإعاقة الشديدة) يشعر الآباء/الأمهات بذنب ساحق لأنهم هم من أتوا بالطفل إلى هذا العالم.

أيضاً، يمكن للآباء / الأمهات أن يشعروا بالذنب نتيجة تصرفات وأفعال أطفالهم. مثلاً، بإمكانهم أن يشعروا بالذنب إذا اتخذ ابنهم الأكبر قراراً بعدم الزواج أو الإنجاب، أو لأن ابنهم المراهق يواجه صراعاً نتيجة توجهه الجنسى. أو

لأن ابنتهم "تكره" أشقاءها وشقيقاتها. كثيراً ما يلوم الآباء/الأمهات أنفسهم حينما يفشل أطفالهم فى الارتقاء بأنفسهم إلى المستوى المطلوب بشكل أو آخر، ويعتقدون أن السبب فى ذلك هو ضعف أدائهم كأمهات / آباء. (مفهوم عدم الكفاية والقصور فى الفصل الثانى عشر). دائما ما يخبر الوالدان خيارات أطفالهما، سلوكهم، شعورهم وأفعالهم على أنها أخطاؤهما.

وعلى الرغم من أن تركيب الطفل الوراثي وسلوكه الشخصى عاملان خارج نطاق تحكم الوالدين، فإن ما يقولانه ويفعلانه يحال إلى مجال المسئولية الشخصية الحقيقية. وهذا مجال يتصرف فيه الآباء/الأمهات بأسلوب سيئ أو خاطئ بإرادتهم الحرة. هناك عوامل تؤثر فى المناسبات التى يكون فيها أداء الأب / الأم رديئاً، مثل الإجهاد، الارتباك، الضغوط، الإثارة العاطفية، عدم المعرفة، عدم وجود دعم، وبالطبع برمجة والديهما السيئة، لكن الخلاصة هى أن بإمكان الأب / الأم تفجير الموقف. ولدى التأمل، يستطيع الأب / الأم أن يدركا أن ثمة خطأ ارتُكِب. عادة ما يفتح هذا الإدراك الباب لمشاعر الذنب، التى تطلقها عملية توليد الذنب. قد يجرى الحوار الباطنى التالى: "لماذا لم أقل هذا؟ لماذا لم أغادر الغرفة؟ لماذا أسمح لنفسى بأن أفقد أعصابى".

علاوة على المعاناة بسبب الأخطاء التى ارتكبت فى إحدى لحظات أدائهما، يمكن للوالدين أن يلوما نفسيهما لاختيارهما نوع الحياة التى يعيشانها. بإمكان الأب أو الأم لوم أنفسهما على اختيار شريك / شريكة الحياة، أو للاستمرار فى ذلك الزواج، أو للحصول على الطلاق، أو لسوء اختياراتهما، أو لأنهما يسكنان ذلك المنزل، أو لأنهما ينتقلان إلى أماكن عديدة، أو لأنهما أنجبا هذا العدد من الأطفال، أو لأنهما لم ينجبا العدد الكافى من الأطفال أو على أى عدد من "جرائم" الأبوة/الأمومة الأخرى.

بما أن الحياة تجربة تعلم هائلة، فإنها تتسم بالتجربة والخطأ المستدامين.

يرتكب الكبار، مثل الصغار، الأخطاء بانتظام، بعض تلك الأخطاء يمكن تلافيها، وبعضها حتمية، بعضها قابلة للإصلاح وبعضها دائمة، هناك منها الخطير وأخرى غير ذات أهمية. أحياناً يكون بعض الشعور بالذنب ضرورياً لتصحيح خطأ (يمكن للشعور بالذنب نتيجة الصراخ فى الأطفال أن يكون دافعاً للتدريب على عدم الصراخ، أو لتحسين الوضع). بيد أنه يمكن لمشاعر الذنب المفرطة أن تكون موهنة لا مفيدة، تعوق ولا تحفز. وحقاً فإن زخم الشعور بالذنب يمكن أن يؤدى إلى اكتئاب مرضى أو يكون أحد أعراضه.

هذا بالإضافة إلى أنه حينما يشعر الآباء/الأمهات بالذنب لأشياء اقترفوها، فبالإمكان أن يشعروا بالذنب لشعورهم بالذنب، مثلاً، قد يشعرون بالذنب كعاقبة لغضبهم، انزعاجهم، إحباطهم، قلقهم، فقدانهم الصبر، اكتئابهم، خوفهم، أو أية عاطفة سلبية أخرى. وحقاً، فإن آباء / أمهات كثيرين يتوقعون أن تكون مشاعرهم هى الحب، التسامح، والصبر، وأن يكونوا متوازنين عاطفياً وحنونين ٢٤ ساعة يومياً - ثم يشعرون بالذنب لأنهم ليسوا كذلك!.

بالإضافة إلى المشاعر اليومية المحبطة التى يشعر بها الآباء/الأمهات تحدث أحياناً مشاعر "مروعة" أثناء تربيتهم أولادهم. ورغم أنها عادية وحتى شائعة، فهى لا تُناقش لأنها تحمل معها الكثير من مشاعر الخزى. يشعر الآباء/الأمهات بالذنب بقوة لتلك المجموعة من الأفكار والعواطف.

"أعلم أن ما سأقوله بشعاً، لكننى أتمنى لو أن ليلى اختفت، تركت المنزل، وانسحبت من حياتى. لا أستطيع تحمل المزيد، لا أستطيع التعامل مع إهاناتها، انفعالاتها وعنفها، بيتنا سيكون أكثر سعادة بكثير من دونها".

«ربما لم تسمع أحداً يعترف بشىء مثل هذا من قبل - أشعر بكثير من الذنب لأننى أفكر بهذه الطريقة - لكننى أعتقد أن حياتنا ستكون أفضل بدون ضياء. لقد

قام بعدة محاولات للانتحار، وكل منها لا يمكنْ تحملها بالنسبة له ولنا. لقد مت ألف مرة من داخلي. والآن تدهمني نوبات خوف كلما سمعت صوته، تنتابني الكوابيس حينما أنام، لكنني لا أنام معظم الوقت. أجلس وقد انتابني القلق عليه. إذا خرج وغاب أكثر من اللازم، أتخيله ميتاً في مكان ما. لا أستطيع تحمل المزيد من هذا. أشعر بالعذاب المستدام. لم أعد أريد حتى مساعدته، لقد أرهقت. سيشعر بالسلام وكذلك نحن، إذا مضى وفعلها».

مثل تلك المشاعر هي النتاج الجانبي الطبيعي لإنهاك الوالدين والألم الساحق. بيد أن الآباء/الأمهات يشعرون بالذعر، بالخزي، والذنب حينما يعبر إنهاكهم أو يأسهم الكلي عن نفسه بهذا الأسلوب. أحياناً، ومثل الأطفال، يخشون أن "أفكارهم السوداء" ستجعل الأشياء السيئة تحدث. ومن الواضح أن الشعور بالعجز وفقدان الصبر وتخيل فانتازيات للحرية ليس مثل التخطيط للقتل. والواقع هو أن الآباء/الأمهات عادة ما يستمرون يكدون إلى جانب أطفالهم حتى حينما يُستنزفون تماماً عاطفياً وجسدياً.

وعلى الرغم من أن لدى جميع الآباء/الأمهات آمالاً عظيمة وأحلاماً لأطفالهم، فإن الكثيرين منهم يعانون ألماً لا يُحتمل ويأساً في تنشئتهم قبل أن يكملوا عقدهم الثاني. يمكن للطفل المصاب بمرض خطير عضال، أو اختلال وظيفي، أو مشكلة عاطفية أو سلوكية أن يرهق الوالدين بما فوق قدرتهم على التحمل. ولجعل الأمور أكثر سوءاً، فإن الوالدين، وبدلاً من دعم نفسيهما وبعضهما لتجاوز تلك العواطف العميقة، فإنهما يقيسا أداءهما بالمعيار المستحيل للوالدين الصبورين دائماً، السعيدين باستمرار، اللذين يقدمان الحب غير المشروط، النشيطين دائماً، المعطاءين والغفورين إلى ما لانهاية، القويين إلى الأبد، المتفائلين دائماً. والنتيجة هي عبء إضافي من العواطف المكبوتة، والضغط العصبي والذنب الثقيل. يتعلم الكبار تحمل خبراتهم الصعبة في تنشئة الأطفال بنجاح أكثر حينما يتعلمون كيف

يواجهون ألمهم العاطفى ويعالجونه.

اليـــأس:

اليأس هو العاطفة "الثقيلة" الأخيرة التى سنخضعها للبحث ومعها أولاد عمومتها: فقدان الأمل، الاكتئاب والتعاسة. إذا أخذنا فى الاعتبار أن المرء يتوقع أن تكون الأبوة/الأمومة تجربة بهيجة، يكاد يكون صادماً أن نجد تلك المجموعة الرهيبة من المشاعر فى قائمة العواطف الشائعة فى الأبوة/الأمومة. وحقاً، قد يعتبر البعض ممن لا يزالون يستمتعون بفترة تعلم طفلهم الأول أو الثانى المشى أن مثل تلك المشاعر هى استثناءات غريبة تنتمى فقط إلى مجموعات نادرة من الآباء/الأمهات المختلين. نود لو أن الأمر كذلك!

يمكن للآباء / الأمهات الطبيعيين جداً الذين يبذلون جهدهم لتنشئة أسرة سليمة أن يقابلوا هذه العواطف حينما تفشل جهودهم - وبخاصة إذا أطلق الفشل مشاعر قديمة من الماضى لم تُحسَم. أحياناً تكون تلك المجهودات التى تفشل متعلقة بأوجه روتينية من التنشئة، مثل محاولة جعل الأطفال ينامون الليل بطوله، أو التغلب على عادة الصياح لدى أحد الوالدين.

"أشعر أننى أم فاشلة. أحضر جميع فصول الأمومة وأقرأ كل كتاب يمكننى العثور عليه، لكننى لا أستطيع التوقف عن رفع صوتى فى الأطفال. بعد حضور بعض تلك الفصول أشعر بالتحسن لعدة أيام، ثم أعود إلى سيرتى الأولى. أخشى ما أخشاه هو أن يكرهنى أطفالى مثلما أكره أمى. وسأستحق هذا لأننى أعاملهم بنفس الأسلوب الذى كانت تعاملنى به أمى. إن الأمر ميئوس منه - لم يكن يجوز لى أن أنجب أطفالاً".

حينما يأتى شخص ناضج بتاريخ من الفشل، الفقدان، الانتهاك، وسوء المعاملة، أو الاكتئاب إلى مهمة تنشئة الأطفال؛ يمكن للإحباطات العادية أن تتضخم لتصبح

صعوبات ساحقة – وفى الواقع، فإن أى أحداث فى التنشئة يمكنها إطلاق أى تاريخ عاطفى مضطرب مما يؤدى إلى مشاعر سلبية قوية.

"اعتاد والدى أن يرهبنا – كان رجلاً عنيفاً منحط المزاج. حتى والدتى كانت تخافه. والآن، حينما ينفعل حازم علىّ، أشعر بالغثيان فى معدتى. أعرف أنه مجرد صبى، لكنه أضخم منى، وحينما لا تسير الأمور وفقاً لهواه يغلق الأبواب بعنف ويتفوه بأشياء بشعة. أشعر وكأننى أعيش طفولتى مرة أخرى وأشعر أيضاً برغبة فى الهرب. أحياناً، ينتابنى اكتئاب شديد".

تقتضى تنشئة الأطفال عملاً جاداً وجهداً: بناء علاقات، التعامل مع تهذيب الأطفال، تعليم مجموعة من المهارات للحياة. أحياناً كثيرة تسير الأمور على مايرام، وتكون سيئة أحياناً أخرى. من الطبيعى جداً أن نُثبَط، نتأسّى، ونُحبَطُ أحياناً. لكن حينما تتقاطع الملابسات المجهدة والتاريخ الشخصى القديم والنزوع الوراثى، يصبح بأستطاعة المشاعر الأكثر ثقلاً مثل اليأس والانسحاق أن تعلن عن تواجدها.

بيد أن ثمة ملابسات أثناء عملية التنشئة بإمكانها إطلاق عواطف سلبية زخمة حتى فى عدم وجود تاريخ شخصى سابق أو نزوع وراثى. حينما ترحل الآمال والأحلام الأثيرة يدهمنا اليأس. لدى الآباء/الأمهات غايات محددة لأطفالهم، حتى حينما لا يعبرون عنها. بيد أنه حينما ينحرف الطفل بقوة عن المسار الذى رسمه له والداه، يشعر الوالدان بالإحباط والألم. مثلاً، يكون على الوالدين الملتزمين دينياً أن يتوافقا مع تخلى ابنهما عن الممارسات الدينية. لا يتيح النظام العقائدى للأمهات / الآباء الغيريين جنسياً أية خيارات أخرى، ومن ثم يكون عليهما مواجهة التوجه الجنسى المثلى لطفلهما. قد يكون على الوالدين الحاصلين على درجات علمية رفيعة محاولة تقبل رفض ابنتهما الالتحاق بالجامعة. يتوقف تأثير رفض الأطفال لقيم أمهاتهم / آبائهم وتوقعاتهم لهم على أهمية تلك القيم والتوقعات، وبإمكان رفض الأطفال لها أن يتسبب فى مشاعر تتراوح بين بعضٍ من خيبة الأمل والحزن الكبير. بيد أن فقدان القيم الأثيرة على النفس يمكنه أن يترك أثراً ساحقاً.

"الأسرة شديدة الأهمية بالنسبة لى. كنت قد افترضت دائماً أن أولادى سيأتون للزيارة بعد أن يتزوجوا وينجبوا أطفالهم. توقعت أن نجتمع جميعنا حول مائدة الطعام أثناء العطلات. توقف رامى عن الحديث إلى والده منذ ثلاث سنوات ولم يخطُ عتبة منزلنا منذ آنذاك. تواصلت علاقتى معه – لم تحدث بيننا أية مشاكل أبداً. لكن زوجى ورامى كانا يتصادمان دائماً، ثم تفجرت العلاقة حينما طرد زوجى رامى من المنزل بسبب المخدرات. ظننت أن هذا وضع مؤقت، أسبوعان مثلاً. لكنه لم يعد منذ آنذاك. نحتفى بجميع المناسبات الآن بدونه. أشعر وكأن جزءاً منى قد مات. تفتتت عائلتى. انفطر قلبى جزأين".

هناك أحلام كثيرة تموت أثناء رحلة تنشئة الأطفال. يمكن للآمال والتوقعات العادية أن تتحطم من خلال صعوبات فى النمو لدى الطفل. صعوبات تدعو الآباء / الأمهات إلى إعادة تقييم صادمة أليمة لمكان الطفل فى العالم والفرص المتاحة له. يدخل الآباء/الأمهات لدى معرفتهم أن أداء طفلهم الوظيفى لن يكون كغيره أبداً، يدخلان فى دوامة كاملة من الأحزان، تشمل الإنكار، الغضب، النقاش، والتأسى. يمكن لهذه المعرفة أن تحدث بعد الولادة بدقائق، ومن ثم تدفع بالوالدين إلى طريق شديد الاختلاف عن ذاك الذى كانا قد خططا له والسعادة تملؤهما. لكنها قد تحدث أيضاً تدريجياً فيما ينمو الطفل وتصلهم على شكل تفجيرات ثم توقفات. أحياناً يبدو الطفل / الطفلة وأنه سيكون على ما يرام ثم يحدث له / لها نكسة فجائية، ثم يتبع شفاءها / شفاءه نكسة أخرى. ومع كل انتكاسة يتعمق خوف الآباء/الأمهات من أن كل شىء ليس، ولن يكون، على ما يرام. بيد أنه بمرور الوقت قد تحل المعرفة بأن الطفل لن يكون سليماً محل الخوف. وفى لحظة الإدراك النهائى تلك، والاعتراف بالمشكلة، يمكن لليأس أن يتسرب.

"عرضنا رانيا على كثير من الإخصائيين وهى صغيرة قال بعضهم إنها كانت طبيعية، لكن فقط لم تكن حوافزها قوية. قال آخرون إنها تعانى من خلل نقص

الانتباه. ثم يتحسن أداؤها المدرسى وننسى أن ثمة مشكلة. ثم نجدها لا تقوم بواجباتها على الإطلاق وتكتفى بالرقاد. استشرنا مزيداً من الإخصائيين. قال أحدهم إنها تعانى متلازمة إرهاق مزمن. اقترح آخر أن لديها اكتئاباً، كانت فى الثانية عشرة آنذاك. لكنها كانت تبدو دائماً وأنها تتعافى من تلك النوبات. لكن من الواضح أن رانيا الآن ليست كغيرها من المراهقات. خضعت لعلاجات كثيرة – لم يُفد أيها. لم نتيقن حتى من تشخيص مرضها. لكن آمالنا لمستقبلها أخذت تتقلص وتتقلص. فعلى حين كنا نعتقد، ذات مرة، أن بإمكانها أن تصبح جرَّاحة مخ إذا أرادت، نأمل الآن أن تستطيع أن تقوم بالحد الأدنى من أدائها اليومى. إن الأمر قاسٍ علينا لدرجة لا تُصدّق – لم نتخيل أبداً أن تكون طفلتنا هكذا".

باستطاعة مشاعر اليأس، فقدان الأمل، الاكتئاب، والتعاسة التأثير فى أداء الوالدين إلى حدٍ كبير. من المحتمل أن يوجها غضبهما لأى فرد فى العائلة وليس فقط للطفلة التى تعانى. وبالتقابل، باستطاعة هذه المشاعر أن تؤدى إلى الانسحاب، والتسبب فى إبعاد الآباء/الأمهات أنفسهم عن مهامهم فى التربية كى يخففا من الآلام التى يعانونها. وفيما تساعد هذه الاستراتيجية الوالدين على التغلب على العاطفة المدمرة، فإنها شكل من أشكال الإهمال فى حق الأطفال.

ولأن تنشئة الأطفال مهمة زخمة قاسية تتطلب الكثير، فعلى الكبار أن يأتوها وجميع وسائلهم وملكاتهم سليمة. ولننظر إلى أساليب يمكن للوالدين استخدامها فى مواجهة تحدى تلك المشاعر السلبية العميقة بحيث يتخلصان من آثارها الموهنة على العائلة.

الشفاء من العواطف السلبية العميقة:

تحدث تلك العواطف حينما يكون الشخص أباً / أماً – إما بسبب ملابسات فى الحياة الشخصية أو الزواج، أو بسبب أوضاع تتسبب فيها مهام الأمومة / الأبوة

ذاتها. إذا لم تعالج تلك العواطف، تُنزِل الدمار بالعائلة. باستطاعتها إعاقة الآباء/الأمهات عن أداء مهامهم وبذلك يعطون نموذجاً سيئاً لقدرة الكبار على علاج مشاكل الحياة. إذن، فإن تعلم معالجة تلك العواطف وشفائها جزء من الأمومة / الأبوة. سيتمكن الآباء/الأمهات من مواصلة مهامهم بفعالية حتى فى ظل الضغوط والشدائد، إن هم أتقنوا التغلب على جانب الحياة الأكثر قتامة. هذا علاوة إلى أنهم سينمذجون لأطفالهم الآلات الضرورية للبقاء، ومن ثم، يساعدونهم على اكتساب موهبة المرونة فى مواجهة صعوبات الحياة.

من ثم، كيف يساعد الإنسان نفسه، بالفعل، فى أوقات الضغوط الزخمة؟ كيف للإنسان تغيير العواطف السلبية، والحفاظ على الطاقة، والانتقال، فى النهاية من السلبية العميقة عودة إلى الفرح؟ وعلى الرغم من أن مرور الوقت يساعد، أحياناً، بيد أن الأطفال لا يستطيعون انتظار الآباء/الأمهات لمدة سنة أو عقد حتى يستعيدون عافيتهم، يشعر الأطفال بالتعاسة حين يكون عليهم انتظار الأب / الأم ساعة حتى يستعيدا توازنهما العاطفى! تصبح التدخلات النشطة ضرورية إذا رغب الوالدان فى تلافى الأذى غير الضرورى لأطفالهما الذين يتفرجون.

المساعدة المتخصصة:

باستطاعة العلاج المتخصص حسم العواطف السلبية الزخمة التى تستمر أكثر من بضعة أسابيع أو التى تعاود الفرد بأسلوب متواتر. لا ينتظر الآباء/الأمهات اليوم إلى أن ينهاروا عصبياً! يسعون إلى الإرشاد قبل أن تسحقهم الضغوط والحزن الأليم بوقت طويل. باستطاعة التدخل السريع من قِبل استشارى نفسى (إخصائى نفسى، إخصائى اجتماعى... إلخ) أن يعيد التوازن، يشفى الرضوض والجراح النفسية، يمنع مزيداً من الضغوط، وأيضاً يحول دون الحاجة إلى العلاج الطبى أو النفسى فيما بعد. وإذا كان الوقت قد تأخر بالفعل، فإن العلاج فى وقت متأخر أفضل من عدم العلاج بإطلاقه. حينما نسعى إلى المساعدة المتخصصة

نطبق نفس القواعد التى نتبعها فى التسوق: نقوم بإجراء بحث لانتقاء قائمة صغيرة للمزودين بالخدمة الذين يناسبوننا، ثم نقارن بينهم. إذا لم يناسبنا أحد المرشدين، فلا يعنى هذا أن الإرشاد جميعه لا يناسبنا. عادة ما نبحث بتؤدة عن طبيب الأسنان المناسب، عن الأريكة المناسبة، عن السيارة المناسبة حتى نجد ما نريد. يتطلب العثور على من يزودنا بالصحة النفسية المناسبة نفس الخطوات. أحياناً يساعد التدخل الطبى الإرشاد النفسى. بإمكان الإخصائى النفسى أن يقوم بالتقييم المناسب والإحالة إلى طبيب إذا اقتضى الأمر.

المساعدة الذاتية:

قد تستجيب مشاعر اليأس، الكآبة، وغيرها من العواطف السلبية العميقة المؤقتة والعابرة إلى العلاج الذاتى. ثمة الكثير من أنماط ذلك العلاج يمكننا الاختيار من بينها، وسنصف بعضاً منه فقط فى هذا الجزء، ونعرض أخرى فى الملحق رقم **A**.

أحد أساليب مساعدة أنفسنا على الألم العاطفى العميق يعرف بـ"تنقية الشعور" ولكى ننقي علينا أن نحدد مكانه. يمكننا العثور على الشعور بملاحظة تأثيره على الجسد. نخبر العواطف السلبية بعمق كأحاسيس جسمانية فعلية فى أجزاء أجسادنا المختلفة، وفى غالبية الأحيان الجزء الرئيسى المركزى الذى تتأثر به الحنجرة، الصدر، المعدة أو الظهر. تضغط المشاعر على القلب، الكتفين، أو أجزاء أخرى من الجسد. يمكننا أن نشعر بها كأوجاع فى كل من تلك المناطق (وجع فى القلب، صداع... إلخ). أو قد نشعر بها كضعف عام، غثيان، أو خواء. ورغم أن بعض الأقراص، الأطعمة والمشروبات بإمكانها وقف أحاسيس العاطفة السلبية تلك، فبغير إمكانها شفاءنا منها تماماً. يأتى الخلاص حينما نعتنى بالشعور ونساعده. ثمة طرق كثيرة لفعل ذلك. تبدأ جميعها بالعثور على الشعور والقبول بأنه موجود. تبدأ عملية الشفاء بمجرد الاهتمام الودود به. بيد أنه باستطاعة من يريدون إحداث شفاء عميق لعاطفة مضطربة اتباع الأسلوب التالى الذى لا يتطلب كثيراً من الخيال ولا يستغرق سوى دقائق معدودة.

بعد أن نحدد مكان الشعور نطلق عليه اسمه، مع تذكر أنه ليس ثمة سوى خمسة إمكانات رئيسية: سعيد، حزين، غاضب لدرجة الجنون، خائف أو مشوش. بالطبع، ثمة ظلال كثيرة لكل مُصنف، من ثم، فإذا تصادف وعرفنا ظل تلك العاطفة، فلنسمها (مثلاً: منسحق" ظل للحزن، "حانق" ظل للغضب المجنون). بعد ذلك نبحث عما إذا كان باستطاعتنا تكوين صورة، أو شكل للشعور من خلال تخيل كيفية إمكان تمثيل هذه العاطفة باستخدام إحدى الحواس الخمس (المظهر، الصوت، الملمس... إلخ). مثلاً، لنفترض أننا نتعامل مع شعور "بالانمحاق". كى نكوِّن معنى لهذا الشعور علينا أن نسأل أنفسنا "كيف يبدو شخص، حيوان، أو شيء حينما يكون منسحقاً؟" ثم نستخدم أية صورة تتمثل لنا. قد تكون صورة طفل صغير يبكى أو رجل مسن موهن. أو شخص قد طُرِح أرضاً. قد يكون مشهداً طبيعياً دمره السونامى. وبمجرد أن نُبدِع الصورة المناسبة للشعور، نحييها "أهلاً، أراك / أحسك هناك. أنا هنا معك"). والآن، نتقدم بعرض لمساعدة الشعور. فقط اسأل الصورة عما تحتاجه وانتظر لتتلقى الإجابة (لا تفكر – سيقوم عقلك اللاواعى بالمهمة). أحياناً، ما تريده تلك المشاعر الجريحة هو فقط أن تَروِى قصتها. قد يريد الرجل المسن الموهن سريراً، بطانية وحناناً. أما الشخص المطروح أرضاً، فقد يريد سريراً بمستشفى مع تدخل الأطباء والمرضات. وقد يحتاج السونامى أن يكتمل ثم يستقر ويهدأ. ثم نتخيل أنفسنا نقدم كل ما يحتاجه الشعور (بإمكاننا أن "نراقب" المشهد وهو يتكشف وكأننا نشاهد فيلماً سينمائياً).

يترك فعل مشاهدة الفيلم الباطنى هذا أثراً عميقاً على عقولنا اللاواعية. وقد يذهلنا أن نجد أن شعورنا وأحاسيسنا الجسدية تتغير – وغالباً ما تكون التغيرات الناتجة عن قوة الخيال عميقة ودائمة. يمكننا العمل على عواطفنا بهذا الأسلوب طوال حياتنا من أجل المساعَدة على الحفاظ على صحتنا العاطفية والنفسية والجسدية.

وبعد أن نقضى وقتاً مع عالم المشاعر الداخلى، فقد نصل إلى درجة من الشفاء نستطيع بعدها الانتقال إلى الخطوة التالية من مساعدة الذات: إحداث تغيرات فى الحياة الواقعية تدعم مزيداً من العلاج والشفاء. عادة ما تؤثر مشاعر مصنف الحزن - اليأس العميق والأسى... إلخ). إلى نوع من الإرهاق والسأم والفقدان والضياع، بحاجة هى إلى راحة كبيرة، وفيما بعد، إلى إحلال لما هو مفقود. سنعرف أن فترة الراحة قد انتهت حينما تبدأ فترة الإحلال. الأفضل هو اتباع مشاعرنا فى هذا الصدد، بدلاً من الاستماع إلى تعليمات الآخرين. حينما نكون مستعدين، ستتوفر لنا الطاقة الضرورية لبدء عملية الإحلال. وغالباً ما يقتضى الإحلال شيئاً باستطاعته تجديد الطاقة والفرح بالحياة. نتبع مشاعرنا الخاصة للعثور على ما هو فاعل: أنشطة روحانية، علاقات بين / شخصية، جهود جماعية، مهمات إبداعية، أنشطة تبعث فينا بالارتياح وتجدد مشاعرنا - تحتاج الروح إلى التغذية والترويح بعد تحملها هجمات قاسية ضاغطة.

إجراءات مساعدة / ذاتية أخرى:

بالإضافة إلى التنقية العاطفية للمشاعر الأليمة، هناك خطوات أخرى يمكننا اتخاذها. باستطاعة التماس المساعدة من الأصدقاء أن يكون جد مجدٍ. بإمكان التماس الدعم داخل سياق مجموعة أمهات / آباء أن يكون علاجاً ناجعاً بخاصة، وتثقيفياً، ومسانداً. أيضاً، كثيراً ما يستطيع كتاب عن تربية أولادنا أن يمدنا بالمنظور المناسب، والآليات، والمصادقة على محاولاتنا. كما أن المصادر الروحانية عادة ما تقوينا. بخاصة - وربما يكون الآن هو الوقت المناسب لتجديد فعالية تغذية الروح أو اكتشاف تلك الفعالية.

باستطاعة الدعم الناتج عن العلاج بالطبيعة تقوية العقل، الجسد والعواطف بحيث نستطيع التعامل مع الضغوط يجب أن يُستخدم ذلك الدعم بالتزامن مع إرشاد نفسى متخصص. أما فى حالات العواطف السلبية العميقة العابرة،

فبالإمكان استخدام دعم العلاج بالطبيعة بالتزامن مع وسائل المساعدة / الذاتية العاطفية. أما الإبر الصينية، والعلاج المِثْلى، وطب الأعشاب والمسّاج والعلاجات الأخرى الكثيرة التى أساسها الجسد فبإمكانها إطلاق الضغوط العاطفية وتقليصها وزيادة سرعة فعالية العلاجات النفسية الأخرى.

تساعد العناية الجيدة بالنفس، دائماً، على الوصول إلى عواطف ومنظورات متوازنة. فالنوم، والرياضة، والاسترخاء والمتعة والإجازات المنتظمة، جميعها مهمة. كما أن تدريبات التمدد والتمطى ذات أثر فاعل فى التخلص من الضغوط العميقة والتوتر. ومن السهل الآن وجود مدربين شخصيين. والعثور على كتب وڤيديوهات للتدريبات كمصادر تعليمية لبرامج الشفاء الذاتى. يحدث كثيراً أن يتخلى الناس عن جميع أنظمة العناية بالنفس أثناء أوقات الأزمات العاطفية الحادة. لا بأس بتجاوز يوم أو يومين من إدارة أسلوب حياتنا - أما إذا أهملنا أنفسنا لفترات أطول فسيؤدى هذا إلى فترات أطول كى نُشفى عاطفياً. يُفاقم عدم النوم، بخاصة أى ألم عاطفى ويطيل أمده ويزيده. وبإمكان كل العلاجات التى ناقشناها مساعدة الأشخاص الذين يعانون من ضغوط، على النوم الهادئ ليلاً ومن ثم، الإسراع بالشفاء.

التعايش مع المشاعر الصعبة:

كما قال الملك سليمان "هذا، أيضاً، سيمر". تؤدى مساعدة أنفسنا على تجاوز الأوقات الصعبة من خلال استراتيچيات العناية بالذات إلى فائدة مزدوجة: تقدم نموذجاً على كيفية التغلب على الصعاب للأطفال فيما تعزز قدرتنا الفعلية على التعامل مع الأزمات. والتغلب على الصعاب فيما نحن نربى أولادنا أمر جوهرى، لأن انعدامه لفترة طويلة سيتسبب، حتماً، فى الضرر. حينما تُصعَّبُ الأمور، علينا تسيير الأمور الصعبة - باستخدام المساعدة الذاتية والخبرة المتخصصة كضرورة..



15

الفصل الخامس عشر

أسئلة وإجابات واقعية

السؤال: يحب ابنى ذو الأربعة أعوام أن يلعب كل يوم فى بيت الجيران مع أصحابه، لكن حينما أذهب لآخذه، لا يريد أن يعود معى. يحدث جلبة فظيعة وأجد نفسى فى وضع محرج للغاية أمام الأمهات الأخريات. ولا يبدو أن شيئاً مما أقوله يؤثر فيه. ماذا يجب أن أفعل؟

– الإجابة: ليس من المستغرب ألا يؤثر فيه أى شىء مما تقولينه أو يحدث فرقاً. فالقاعدة العامة فى العملية التربوية هى «تكلمى بحساب» فى أضيق نطاق ممكن و«اتخذى مواقف» فى أوسع الحدود. فنادراً ما يتغير سلوك الأطفال نتيجة لما نقوله لهم. وقد ثبت أن الطلبات المتكررة والمزعجة منها خاصة غير ناجحة أو مجدية.

ولكى تساعدى ابنك على الرجوع معك بطريقة أكثر تحضراً وهدوءاً جربى فى الأول طريقة التعليق، التسمية ، والمكافأة.. اذهبى إليه مباشرة، وضعى يديك حوله برفق وقولى بشكل سريع، أنت مستعد للذهاب الآن .. هذا رائع! أنت فتى متعاون للغاية اليوم، أليس كذلك، أعتقد أنك تستحق أن أحكى لك قصة جميلة حينما تعود إلى المنزل. سيستجيب بعض الأولاد لهذا ولن يستجيب البعض الآخر. إذا استجاب طفلك، استمرى فى نفس الأداء كل مرة تذهبين لتصحبيه من بيت أصحابه لمدة شهر كامل ثم ابدئى فى تقليص المكافأة فى كل زيارة لبضع مرات قليلة ثم قلصيها تدريجيا حتى لا يكون هناك حاجة للمكافأة على الإطلاق، أما الأسلوب الصحيح فاستمرى فيه دائماً

وإذا لم يستجب طفلك بشكل إيجابى لهذه الاستراتيجية ارسمى استراتيجية أخرى تستخدمين فيها قاعدة 2x.

السؤال: لقد جربت طريقة «التعليق، التسمية والمكافأة» مع ابنى لكى أساعده على مغادرة بيت أصدقائه بطريقة أكثر هدوءاً وتحضراً ولم ألق أى نجاح. كيف يكون شكل قاعدة 2x فى هذه الحالة؟

الإجابة: الخطوة رقم ١ هى عبارة إخبارية تكون هكذا: «ليس مقبولاً أن تجرى من أمك حينما تأتى لتأخذك من بين أصدقائك من منزل الجيران، لأن هذا يصعِّب الأمر عليها ويرهقها، كما أنه غير مريح بالنسبة لأصدقائك ولأمهاتهم. عندما تأتى ماما، عليك أن تشكرهم وتودعهم وتأتى سريعاً معى

إلى البيت». تقال هذه الجملة حتى وإن كنت قد قلتيها له «ألف مرة» من قبل. نفذى دائماً الخطوة بشكل رسمى.

وحينما لا يتعاون معك فى المرة التالية قومى بتنفيذ الخطوة الثانية، حينما تتوافر لديك لحظة انفراد معه، كررى ما قلتيه له فى الخطوة رقم «١» وأضيفى هذا التحذير «من الآن فصاعداً، حينما تهرب منى بدلاً من أن تأتى بسرعة، سوف تُمنع من زيارة أصحابك فى «الخميس القادم» وسوف تضطر للبقاء فى المنزل مع ماما لبعض الوقت. «قد تختارين هذه العاقبة السلبية ككارت إنذار فقط إذا كنت تعتقدين أن هذا سيؤثر عليه حتى ولو بنسبة ٦٠٪. وإذا لم يكن سيؤثر فكرى فى عقاب آخر».

الخطوة الثالثة وهى تتضمن تطبيق نفس العقوبة فى ثلاث مناسبات أخرى، ولاحظى إن كان هناك تحسن فى سلوكه. إذا تحسن الأداء استمرى فى تكرار العقوبة عند الضرورة حتى تثبت فاعليتها وإذا لم يحدث أى فرق، قومى بإعلان عقوبة أخرى وجربيها لثلاث مرات أخرى. واستمرى فى تجربة كروت الإنذار هذه قدر المستطاع وعند الضرورة، حتى تجدى الكارت الذى يمكنه أن يحفز طفلك على التعاون معك والاستجابة لك.

السؤال: إن ابنى لا يستجيب لأى مكافأة أو عقاب ولا يؤثر أى شيء أقوم به فى تغيير سلوكه، ماذا يجب علىّ فعله؟

الإجابة: حقاً هناك بعض الأطفال صعبُ المراس. وهذه المجموعة القليلة من الأطفال يحتاجون إلى مكافآت قوية وكذلك عقوبات رادعة أكثر من الأطفال الآخرين. كما أنهم يحتاجون وقتاً أطول. إذا كنت رزقت بطفل من هذا النوع،

فأنت تحتاجين مزيداً من الصبر. لكن اطمئنى رغم كل هذا سيستجيب طفلك لك يوما. أما اللعبة فتكمن فى أن تستخدمى نفس العقاب لعشر مرات، وبعد عشر مرات حينما لا يتغير أى شيء فى السلوك،اختارى كارت إنذار آخر واستخدميه لعشر مرات. استمرى فى هذا حتى تجدى الكارت المؤثر وللتأكد من وجود عديد من الكروت الفعالة، فإننا لا نعطى هؤلاء الأطفال العديد من المزايا غير المكتسبة. فإذا كان لديك طفل تصعب مكافأته أو عقابه، فلا يجوز إتاحة التلفاز بسهولة، بل نجعله ميزة مكتسبة «مكافأة». كررى مع جميع أشكال التسلية والاسترخاء - الفيديو، والكمبيوتر والتليفون وما إلى ذلك. وامنحى اهتمامك الإيجابى غير المشروط فى شكل عبارات وكلمات تحمل رسائل من نوعية «إنى أحبك» أو فى شكل أحضان، حُسن الاستماع، التدريب العاطفى، قضاء وقت محبب مع الأولاد، وغير ذلك من أشكال الحب والحنان، ولكن ليس فى صورة مزايا ومتع. هذا يساعد الطفل على إيجاد سبب للتعاون معك «هذا إذا كان يرغب فى أن يحصل على أى نوع من أنواع المرح فى الحياة». ومع هذه النوعية من الأولاد، فمن الأفضل تجنب المواجهات المباشرة عن طريق تقليل «تحديد الموضوعات التى تؤدى إلى خوض المعارك». حاولى أن تقللى الضغط، وتعاملى فقط مع الموضوعات ذات الأولوية.

السؤال: لقد عانيت كثيراً لكى أجعل أطفالى يذهبون إلى الفراش بسهولة. تستغرق هذه العملية منى ساعات طويلة، وفى النهاية، أحس أننى قد أرهقت للغاية واستنفدت جميع قواى. ماذا أفعل؟ ساعدونى!

الإجابة: المرجع دائماً أن تستخدم الأساليب التى تشير إلى «المشاعر

الإيجابية» أولاً. يمكنك أن تجربى خارطة مكافآت لتقويم هذا السلوك. قسمى الروتين اليومى للذهاب للفراش إلى عدة خطوات مثل الاغتسال وتنظيف الأسنان، ارتداء ملابس النوم، التأهب لسماع حدوتة قبل النوم، والذهاب إلى الفراش فى ميعاد النوم. فى الجولة رقم «١» من خارطتك يستحق كل طفل يذهب إلى الاغتسال بسرعة حينما تطلبى ذلك مرة واحدة، يستحق نقطة. يمنح الطفل الذى يحصل على خمس نقاط جائزة تتضمن «الجولة الثانية، من الخارطة: الاغتسال وغسيل الأسنان، بعد أن يطلب منه ذلك مرة واحدة فقط ويعمل الطفل مرة أخرى ليكسب الخمس نقاط. وفى الجولة الثالثة، يضاف ارتداء ملابس النوم، وتستمر الجائزة فى الازدياد. أيضاً استمرى فى اتباع هذه الطريقة حتى يصل الطفل إلى مرحلة الذهاب إلى الفراش مباشرة، ويذهب وحده للاغتسال وغسيل أسنانه، و ارتداء ملابس النوم، والاستعداد لحدوتة ما قبل النوم، والتى يخلد بعدها للنوم دون إحداث جلبة. وحينما يحقق الطفل هذا الجزء الأخير امنحيه «الجائزة الكبرى» – شيئاً خاصاً ومميزاً حقاً.

حينما تنتهين من خارطة المكافأة هذه، حافظى على استمرار هذا السلوك باستخدام وابل من المديح والبرمجة الإيجابية. اتبعى هذا كل ليلة ولسنوات، وفى النهاية استعدى لأن تقولى «هايل! لقد تأهبت للنوم بسرعة فائقة! هذا رائع وعظيم! أنت شخص مسئول ومستقل وسريع ومتعاون للغاية» أو ما إلى ذلك مما يتبادر إلى ذهنك من الصفات الإيجابية.

وإذا عاد السلوك ثانية و انقلب إلى صراع استخدمى قاعدة 2X.

١- الخطوة «١» فسرى للطفل أننا لا نتجاهل طلبات والدينا للاغتسال والاستعداد للنوم، لأن الوالدين متعبان ولا يحبان الدخول فى صراعات. فنحن نذهب على الفور حينما يطلب والدانا منا ذلك.

٢- الخطوة «٢» كررى هذه العبارة، وأضيفى إليها تحذيراً متضمناً عاقبة سلبية محددة. إذا لم يذهب الطفل فى خلال ثلاث دقائق من توجيه الطلب إليه.

٣- الخطوة «٣»، نفذى العقوبة إذا استلزم الأمر ذلك. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقولى، «من الآن فصاعداً إذا لم تبدأ فى الاستعداد للنوم، فى الميعاد المحدد لك، سوف آتى بنفسى لأجعلك تستعد، وسوف تخسر حدوتة ما قبل النوم.

السؤال: يذهب طفلى إلى الفراش فى ميعاده، بيد أنه يأتى إلى حجرتى كل عشر دقائق. دائماً ما يرغب فى شيء ما يقول إنه يريد الذهاب إلى الحمام، أو إنه يحتاج إلى بعض الماء، أو إنه نسى قصته أو ما إلى ذلك. ماذا علىّ أن أفعل؟ لا أرغب فى أن يبلل سريره!

الإجابة: تأكدى من أن طفلك ذهب إلى الحمام، وتناول شربة ماء، وأنه حصل على كل ما يحتاج قبل الذهاب إلى الفراش. أنهى كل الخطوات الروتينية «مثل قراءة القصة، الكلام، الأحضان، والقبلات، والهدهدة وما إلى ذلك، وقومى بتطبيق عاقبة إذا ما غادر الحجرة. وإليك فكرة إذا أتى وقت النوم، يمكن للطفل أن ينادى عليك أو يغادر سريره، لكن إذا فعل ذلك، سوف يطلب منه الوقوف في الركن لمدة خمس دقائق. وحينما ينادى عليك فى المرة

الثانية، يقف سبع دقائق. وفى المرة الثالثة إذا أتى إلى حجرتك أو نادى عليك يقف تسع دقائق. واستمرى فى زيادة مدة الوقوف فى الركن بمعدل دقيقتين كل مرة حتى يتعب الطفل بصورة كافية تجعله يخلد إلى النوم. كررى هذا كل ليلة حتى يتعلم الصغير أن وقت النوم هو وقت للنوم بالفعل.

السؤال: ابنتى عاطفية للغاية. كل يوم تواجه مشكلة مع أصحابها أو مع معلميها تجعلها تبكى. أقوم بتدريبها عاطفيا بيد أن هذا لا يجدى نفعاً تبقى تعيسة ولا يمكن مواساتها بأية صورة من الصور. لا أعرف كيف أتصرف، ماذا أفعل؟

الإجابة: يجب أن تقومى بإجراء بعض التجارب معها. القاعدة العامة لمنح المساندة العاطفية هى: منح مساندة عاطفية كبيرة عند حدوث المشكلة للمرة الأولى، مساندة قوية وفعالة فى المرة الثانية «اسألى الطفلة ما الحلول التى تحاول تطبيقها أو اقترحى عليها حلولاً أخرى»، وامنحى مساندة ضعيفة للغاية بعد ذلك، تذكرى أن التدريب العاطفى هو شكل قوى من أشكال الاهتمام الإيجابى. يمكنه بالصدفة أن يفاقم «المشكلة» فإذا اشتكت ليلى أن صديقاتها رفضن اللعب معها يوم الإثنين، فهى بالفعل تستحق تدريباً عاطفياً، للتغلب على المشكلة المؤلمة. تحتاج إلى من «يواسيها» أو من «يخفف عنها». وهذا ليس هو الغرض من التربية العاطفية. فعلى العكس تماماً فإن التدريب العاطفى قد وجد ليبين للطفلة أن الأب/ الأم يمكنه أن يتقبل المشاعر المؤلمة التى تحس بها، ولا يحاولان استبدالها بمشاعر «أفضل». وبعد أن تقوم الأم بتدريب الطفلة عاطفياً، تساعدها على إيجاد حلول لمشاكلها الاجتماعية. وحينما تعود

الطفلة يوم الثلاثاء إلى البيت وفى جعبتها نفس المشكلات، يمكن للأم أن تدربها عاطفياً ثانية، ولكن بشكل مقتضب هذه المرة. الآن يجب أن تركز الأم على حلول للمشكلة، ماذا جربت الطفلة من حلول، وماذا نجح منها وماذا فشل، وماذا بالإمكان فعله بعد ذلك؟ وحينما تأتى لليوم الثالث بنفس المشكلة، يجب على الأم أن تواجه المشكلة بصورة مساندة فى جملة واحدة «هذا صعب للغاية حقاً»، ثم تعبر عن ثقتها أن بإمكان ليلى تطبيق الحلول المتوفرة لديها، بيد أنها تحتاج بعض الوقت لقيام بذلك. يجب على الأم ألا تولى الكثير من الاهتمام تجاه هذه المشكلة منذ هذه اللحظة، لكن فيما تغدق اهتمامها على ليلى فى مجالات الحياة الأخرى «هواياتها، دراستها، علاقاتها الأسرية، علاقاتها مع المجتمع أو ما شابه ذلك» وتحتاج ليلى إلى أن تحس أنه بالرغم من أن أبويها يهتمان بها، إلا أنهما يهتمان بمناطق القوة أكثر من مناطق الضعف والمشكلات فى حياتها. وإذا جربت هذا الأسلوب لعدة أسابيع، ولم تُحل مشكلات ابنتك، يمكن أن تكون ثمة أمور أخرى تضايقها وتشغل بالها بصورة أعمق. أيمكن أن يكون الأمر أنها تُنفّس عن ضغط ما تعانى منه فى المنزل؟ أهناك أحد مريض؟ هل انتقلتم قريباً إلى بيت جديد أو هل حدثت أية تغييرات من أى نوع؟ كيف حال العلاقة الزوجية بينك وبين الأب؟ هل هناك خلافات أو مشاحنات بينكما؟ هل هى على وعى بوجود أية ضغوط مالية؟ هل أى من الأبوين عنيف معها، أو محبط، أو مدمن لشىء ما؟ كيف هو حال الأجواء المدرسية، هل هناك مشكلات مع المعلمة أو شخص مزعج فى الفصل، غالباً ما يعجز الأطفال عن التعبير عن مخاوفهم وقلقهم بشكل مباشر وبدلاً من هذا يختلقون سلسلة من المصاعب الصغيرة. فإذا كنت تشكين فى أن ثمة

ضغطا يؤثر على سعادتها، يمكن أن تذهبى بها إلى طبيب نفسى متخصص، وبالطبع فإن لدى الطبيب من البرامج العلاجية التى لن تحس الطفلة معها أنها تخضع لأى نوع من أنواع العلاج، على العكس ستتحول الجلسات إلى متعة وتسلية. كما يمكنك أيضاً استشارة الطبيب بشأن الأمور العائلية التى قد تكون ذات أثر على نفسية الطفلة.

وإذا لم يكن هناك ضغوط واضحة متواجدة فى بيئة الطفلة ، فقد يكون للعوامل الوراثية أو المزاجية دور فى هذا . إذ يمكن أن يولد الأطفال بميل طبيعى نحو الاكتئاب والقلق واستشارة الطبيب النفسى للأطفال أو حتى طبيب الأطفال الخاص بها قد يساعد فى هذا .

السؤال: ابنتى المراهقة، أصبحت فجأة غير راغبة فى التواصل مع الآخرين اعتدت أن أكون على علاقة طيبة معها بيد أننى لا أعلم شيئاً مما يجرى فى حياتها الآن على الإطلاق. تقضى جميع وقتها فى الحديث بالتليفون مع صديقاتها، ولا ترغب الآن حتى فى تناول العشاء معنا . وإذا ضغطت عليها لتخبرنى بما يجرى تقوم بتمتمة كلام غير مترابط، أو ترد بأسلوب وقح، كيف يمكننى أن أصل إليها وأتواصل معها؟».

الإجابة: المراهقون يميلون للانغلاق على أنفسهم. إذ يمرون بمرحلة مهمة من مراحل تكوين الذات والشعور بالفردية، وهذا يعنى أنهم يحاولون أن يصبحوا أفراداً مستقلين عن ذويهم. ففى العقد الأول من طفولتهم، ينشغل الأطفال بتعليم الكثير عن منظومة القيم الخاصة بالأب والأم. وفى العقد الثانى يتسع منظورهم فى الحياة لتعلم القيم الخاصة بأقرانهم والعالم من

حولهم. ومع نهاية العقد الثانى، سيكونون أشخاصاً متفردين متميزين وتصبح شخصياتهم عبارة عن خليط مما تعلموه من نويهم وما تعلموه من المصادر الأخرى مثل المدرسة، ووسائل الإعلام، والمجتمع من حولهم.

وكما ذكرنا مراراً وتكراراً فى هذا الكتاب، فإن نوعية التربية التى تشكل العلاقة بين الأب/ الأم وبين الأبناء تؤثر بشكل قوى على ما يقرر الطفل البالغ أن يتبعه من منظومة قيم الأهل وعلى الرغم من انزعاجك بشأن انسحاب ابنتك، فأنت لا ترغبين بأى شكل من الأشكال فى الإضرار بما تبقى من العلاقة بينكما بالشكوى المستمرة. كما أن هذا ليس الوقت المناسب لانتقاد صديقاتها أو طريقة حياتها، فإن النقد هو آفة أية علاقة. والأفضل، حاولى أن تجعلى التواصل بينكما إيجابيا حينما تريها. حاولى أن تلطفى الجو بالنكات إذا أمكن. حاولى أن تمتدحى ملابسها، أظهرى سعادتك البالغة حينما تقضى معك بعض الدقائق. وحينما لا تكون مشغولة باستخدام التليفون لمدة دقيقة، اذكرى أنه من الرائع أن يكون لديها كل هؤلاء الأصدقاء. ولا تحاولى أن تقحمى نفسك على خصوصياتها ولا تسأليها إلى من تتحدث وعن ماذا تدور المحادثة. وحتى وإن بدا لك أنها تقوم باختيارات خاطئة عليك بأن تدركى أن عليها أن تمر بتجاربها المؤلمة الخاصة حتى تتعلم منها، وليس من خلال المحاضرات والمواعظ. وحاولى أن تنقلى لها ثقتك فيها وفى خياراتها وإذا بدا لك أنها مضطربة، أعرضى عليها مساعدتك وأخبريها بأن بابك مفتوح لها فى أى وقت. لا تضغطى عليها أو تتلصصى عليها. وحينما تمر بك وأنت فى المطبخ، اطلبى رأيها فى حل واحدة من مشكلاتك الخاصة بك، وحاولى أن

تظهرى لها أنك تقدرين حكمها. واشكريها بحرارة على رأيها ولاحقاً، أخبريها أنك عملت بنصيحتها وكانت النتيجة إيجابية. عامليها بحب وحنان، لكن لا تتقبلى معاملة أقل من ذلك منها. إذا تحدثت إليك بصفاقة، أعلميها أنها قد جرحت مشاعرك وأنك لا تتحدثين إليها بهذه الطريقة ومن ثم فإنك لا تريدينها أن تتحدث إليك هكذا. وإذا استمرت فى الحديث بهذه الطريقة، فهناك العديد من العواقب التى يمكنك استخدامها مع المراهقين مثل سحب الهاتف منها، منع استخدامها لجهاز الكمبيوتر، عدم إعطائها مفاتيح السيارة، منعها من زيارة صديقاتها، منع المصروف عنها، وغيرها من العواقب. لكن عليك الحذر فى استخدام هذه العواقب إذ إن الاستخدام الزائد لها قد يهدد العلاقة بينكما، ولذا فلا تلجئى إليها إلا إذا كان التجاوز حقاً يستوجب هذا. أصرى على القليل، لكن تخيرى معركتك. فيمكنك على سبيل المثال أن تصرى على أن تتناول العشاء مع الأسرة عدداً معيناً من أيام الأسبوع، أو على أن تساعدك فى أمور المنزل، أو أن تحافظ على ميعاد عودتها إلى المنزل، وما إلى غير ذلك. بيد أنك لن تحصلى على ما تريدين من المراهقة إلا إذا منحتيها حباً غير مشروط بشكل واضح وصريح، وكانت مواقفك الإيجابية معها واضحة لا تحتمل الخطأ. تذكرى أن تبتاعى لها هدايا دون مناسبة، أبلغيها ملحوظات تنم عن حبك لها، قدمى لها بعض الخدمات الصغيرة. ساعديها فى أن تهتم بك وفى أن تحاول إسعادك. بيد أنك، لا بد أن تتذكرى أيضاً حدود سلطاتك، وأحياناً يبتعد الأولاد وينسحبون لفترة ثم يعاودون تجديد الاهتمام بالعلاقة مع الوالدين لاحقاً. فقط حاولى أن تقومى بدورك كأم مع الدعوات بالتوفيق.

السؤال: ابنى يكره الخضروات. كل ليلة نتصارع معاً على مائدة الطعام. فأنا أصر بشدة على أن يأكل نوعا على الأقل من الخضروات- لا أرى وسيلة أخرى لتحسين صحته غير ذلك. يرى زوجى أن هذا خطأ، ويقول إنه لا يجوز لى أن أجبره على تناول الخضروات. ما رأيك؟

الإجابة: هذا السؤال شائع جداً بين الآباء والأمهات. يبدو أن الأطفال لديهم ذائقات مختلفة عن الكبار فى الطعام وعادة تقتصر أكلاتهم المفضلة على اختيارات قليلة ومحدودة للغاية. وهذه الخيارات قد لا تمثل جميع أنواع الغذاء. إلا أنها تفى دائماً بالاحتياجات الضرورية ولو بالقدر الضئيل من المواد الغذائية. حاولى أن تسألى خبير تغذية لترى ما إذا كانت الخيارات التى يفضلها طفلك سوف تفى باحتياجات جسمه أم لا، ولكى يطرح عليك أفكاراً جديدة بشأن كيفية إخفاء أنواع الغذاء الأخرى حتى يتناولها طفلك ويقبل عليها.

إن ما يؤثر على صحة طفلك سلباً أكثر من عدم تناوله الكمية الكافية فى الخضروات هو النزاع المستمر على الأكل. فإن الضغط يسبب مشاكل فى الهضم، حتى وإن تمكنت من أن تجبريه على تناول ملعقة خضار. لا يصح أن يتم إجبار أى شخص على تناول أى شىء لا يستسيغه. هل ترغبين فى أن يجبرك أحد على تناول كبد الدجاج مثلاً على الإفطار إذا لم تريدى أنت ذلك؟ وبالنسبة لطفلك، فإن رغيف الحواوشى قد يكون طعامه المفضل لا ترغمى الطفل على تناول أصناف معينة أبداً. وبدلاً من ذلك جربى طريقة المكافآت. فإن من سيتناول نصيبه من الخضروات غير المألوفة أو المفضلة سوف يحصل

على مكافأة. افعلى هذا إذا كان هذا ممتعاً بالنسبة لأولادك ولا يسبب الإحباط لهم والضغط عليهم. اتركى طفلك يأكل بمزاج هادئ وسعيد. إن هذا يعزز السلامة ومناعة العيش للطفل بالمعنى الأوسع والأشمل. لا تقدمى الحلويات أو الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية، بل قدمى للطفل بدلاً من ذلك فواكه أو جبناً أو بسكوتا مصنوعاً من السن، أو التوست، أو مكرونة أو جبن وحليب أو كفتة، أو بيض، أو أصابع السمك، أو شريحة بيتزا. معظم الأطفال، الصغار منهم خاصة يفضلون «النقنقة» - أكل وجبات قصيرة، طوال النهار، على الجلوس إلى مائدة الطعام لتناول وجبات كاملة. وتقريباً كل طفل ينمو ويكبر حين يتمتع بأنواع متنوعة من الغذاء.

السؤال: دائماً ما نتشاجر أنا وطفلى وقت حل الواجب المدرسى. فهو يتملص منى ويهرب حتى لا يقوم بعمل واجبه. ولا أستطيع أن أجعله يجلس ويركز لأكثر من عشر دقائق. ماذا يجب على فعله؟

الإجابة: على عكس ما تتوقعين الإجابة! لا تتشاجرى معه استخدمى طريقة «التعليق، التسمية، المكافأة» قولى مثلا أرى أنك تجهز كتبك وكراساتك لتكتب واجبك المدرسى. هذا عمل منظم فعلاً من جانبك- وسريع أيضاً هذا المساء! براڤو عليك! أعتقد أن هذا يستحق تناول قطعة من الحلوى عندما تنتهى من الكتابة أليس كذلك؟» كما يمكنك أيضاً أن تمطريه بوابل من المديح والثناء والتدريب العاطفى والتشجيع» أعلم كيف تشعر. لم يكن عمل الواجب يروق لى أيضاً خاصة الرياضيات- ياه! كيف يمكن أن أجعل الأمر مقبولا بالنسبة لك؟» وهناك استراتيجية أخرى ألا وهى استخدام المرح والدعابة، هل

ترغب فى أن أرسم لك طيوراً فكاهية فيما تقوم بعمل واجبك؟ هل أقف على رأسى وأقوم ببعض الشقلبات؟ لا؟ إذن، أنت تقترح فكرة أخرى، «تذكرى أن الضحك يصنع المعجزات وهو أفضل من الشجار والتأنيب، وإلقاء المحاضرات، وتوجيه النقد وغير ذلك من الوسائل التى يفضلها الوالدان». يمكنك أيضاً أن تجرى الألعاب والمكافآت: «هل ترغب فى أن نعمل خارطة مكافآت مصغرة؟ يمكننا أن نضبط المنبه لمدة خمس دقائق، وتجلس أنت وتعمل دون شكوى حتى يرن المنبه. وفى كل مرة يرن فيها المنبه سوف أمنحك ستيكر. وكل ستيكر سيساوى خمس دقائق من «اللعب، مشاهدة الأفلام، قراءة القصص، أو أداء أى نوع من أنواع النشاطات» بعد وقت الواجب المدرسى. وفى النهاية يمكنك اللجوء إلى قاعدة 2X، إذا استلزم الأمر، وهذا عقاب على عدم التعاون.

ويجب أن يكون هذا هو الخيار الأخير بعد أن تجرى جميع التدخلات الإيجابية ويثبت فشلها. وإذا كنت منفعلة مع ابنك لدرجة لا تسمح لك بأن تكونى فعالة ومؤثرة فى استخدامك لهذه الوسائل، فكرى فى أن تستأجرى مدرساً خصوصياً ليتولى المهمة عنك!

سؤال: إننى أقوم بتربية مراهقتين من زوجة زوجى السابقة وطفلتين صغيرتين أنجبناهما معاً. لم تبد ابنتا زوجى أية رابطة بى، وهما الآن تعبران عن غيرتهما الشديدة من الصغيرتين. وبالإضافة إلى ذلك فدائماً تشتكيان لوالدهما أننى زوجة أب شريرة كلما طلبت منهما أن تغسلا طبقاً أو أن تقوما بأى عمل صغير. عادة ما أحس أننى أعيش فى بيئة عدائية. لا أتلقى أى عون

من البنتين الكبيرتين، كما أننى أشعر بقلق فى أن تتأثر الطفلتان الصغيرتان بعدم الاحترام الذى تظهره لى ابنتا زوجى.

الإجابة: هناك العديد من الموضوعات التى يتم التصارع بشأنها داخل العائلات المختلطة. فالأطفال الكبار عادة ما يجدون صعوبة فى الارتباط بزوج أم أو بزوجة أب. من يستطيع أن يلومهم؟ من من المراهقين يرغب فى أن يحصل على أب/ أم إضافى ثالث أو رابع؟ فأبوان يكفيان جداً للتعامل معهما بالنسبة للأطفال الكبار! هناك العديد من العوامل المعقدة التى تدخل فى هذه المواقف مثل الشعور بالألم لأن الأب/ الأم الحقيقى ليس ضمن أفراد العائلة الجديدة المختلفة، وشعور بالغضب تجاه الأب أو الأم الحقيقيين أو كليهما، وكذلك انزعاج بشأن الطلاق، أو أحيانا، كره لزوج الأم أو زوجة الأب. وإليك بعض المبادئ الأساسية الإرشادية التى قد تساعدك على التخلص من هذه الأزمة. ونبدأ بقاعدة نسبة ١٠-٩٠ وهى ضرورية جداً فى التعامل مع المراهقين. بيد أنه - ونظرا لأن المراهقتين ليستا ابنتيك الحقيقيتين - فأنا أقترح أن تحاولى أن تقربى النسبة إلى ٥-٩٥ استخدمى نسبة ٥٪ لتطلبى طلبات بسيطة وضعى لنفسك حدوداً مقبولة ومناسبة. حاولى أن تتركى عملية التهذيب الروتينى للأب والأم الحقيقيين. «لن يكون هذا هو الحال إذا كانت البنتان دون العاشرة، إذا سيكون لزاماً عليك أن تقومى ببعض التوجيه المباشر». لديك فرصة للتأثير الإيجابى على هاتين الشابتين، اللتين قد تمكثان معك فى نفس المنزل لمدة قد لا تقل عن عقد كامل. يمكنك أن تفعلى هذا عن طريقة توفير نموذج يحتذى به للزواج السليم، ونموذج كامل للمرأة الناضجة،

القوية، المحبة. فإن قدراتك الخاصة في التعامل مع مشاعر الضغط والإحباط والقلق وغيرها من المشاعر السلبية تلقن الصغيرتين دروساً مؤثرة في الحياة. وعلى الرغم من أنه لا تلجآن إليك كنبع للمشاعر والأحاسيس في الوقت الحالي، إلا أنك مازالت تمثلين الأم في حياتهما، وذلك من خلال تواجدك معهما، فإما أن يكون لك تأثير إيجابي أو سلبي، دائم، عليهما - وهذا ماله إليك وليس إليهما. وحتى إذا كانتا مضطربتين نفسياً، أو غير ناضجتين ومشوشتين، فبإمكانهما أن تنصتا إليك لا ترفعي صوتك عليهما، أو تتفوهي بألفاظ قاسية، ولا تضربي لهما مثلا مضطرباً ومشوشاً للسلوك. وهكذا ستجنبين ابنتيك الصغيرتين العيش في بيئة سيئة مليئة بالخلافات والصراعات. وإذا كان لدى طفلتيك أسئلة عن المعايير المزدوجة في العائلة مثل «لماذا لا تأكل أختاى معنا على المائدة أبداً؟» يمكنك أن تجيبي بصدق: «إنهما تتصرفان بطريقة مختلفة لأن لهما أماً أخرى - أما أنتما فأمكما وأبوكما يعيشان هنا ويجب أن تطيعا القواعد التي نضعها. وبعبارة أخرى، لا تتظاهري بأن كل شيء متماثل، على غير الواقع. أما بالنسبة للبنتين الكبيرتين، فسيتم إصلاح الأمور جميعها بالتطبيق الحريص لقاعدة نسبة ٥-٩٥ اشتري لهاتين الفتاتين هدايا في المناسبات، أعدي لهما الوجبات التي يفضلانها، قومي بعمل إيماءات توحي بالحنان والطيبة وأظهري لهما العطف والحب والتعاطف. كم من الوقت سيستمران في رفض هذا الحب؟ إذا تركتا أطباقهما على المائدة اطلبي من والدهما أن يتولى هذا الأمر حتى تشعري أن علاقتك قد توطدت بالقدر الكافي الذي يسمح لك بالقيام بالتدخلات الصغيرة المثيرة للمشاعر السيئة مثل الطلبات والتعليمات. أظهري لهما أنك تتفهمين

رفضهما للوضع عن طريق تحليك بالصبر والحنان والذى سيؤتى ثماره فى النهاية. فهناك العديد من المصاعب التى يمر بها أزواج الأمهات وزوجات الآباء تنتج عن محاولتهن تعديل سلوك كبار الأطفال وتوجيههم. وفور تخليهم عن هذه المهمة وإلغائها من على أجندة أعمالهم، تنتهى جميع الخلافات وتنوب المصاعب. والأهم من كل هذا، ويستحق التأكيد عليه وتكراره، هو أن عليك تربية هؤلاء الأطفال دون اللجوء إلى رفع صوتك!

16

الفصل السادس عشر

جنى الثمار

تربية سعيدة

حينما يتبع الآباء والأمهات الخطوات السليمة للتخلص من الضغوط فهم بذلك يجددون طاقات أجسادهم وأرواحهم. تصبح ثمة مساحة للمرح والمتعة. يزدهر الأطفال، ومعهم نموهم، في الأجواء المرحة، وتعمل هذه الأجواء على إنضاج الإبدا ع، الحوافز، وحب الحياة. ومثل قوس قزح الذي يلي العاصفة، نجد أن السعادة هي جزء جميل من مشهد الحياة. وكما رأينا، فإن العناية بالنفس، والمساعدة المتخصصة والذاتية من الخطوات الهامة التي بإمكان الكبار اتخاذها كي يجعلوا هذه المشاعر متاحة. فلدى تنشئة الصغار فإن المزاج المعتدل ليس خيار رفاهية للآباء والأمهات، الأحرى أنه مكوِّن جوهري في الأداء السليم لجميع أفراد العائلة. وعلى ذلك، لابد أن يصبح جزءاً متَّسقاً من رحلة التنشئة.

بيد أن العاصفة نفسها جزء هام من الحياة. علينا أن نتعايش برحابة صدر مع الألم بصفته جزءاً من التدفق العادى للمشاعر الإنسانية. وحينما يتقبله الآباء / الأمهات والأطفال، فإنه يتحرك فى مسار صحى ويُعلى من قيمة الحياة. وحقاً، فإن احترام المشاعر الأليمة يحول دون أن يُلوِّن الغضب المدمر الحياة العائلية بصبغته. فالواقع هو أن الغضب عادة ما يكون غطاءً يحجب المشاعر المؤلمة تحت السطح. يتيح التعامل مع تلك المشاعر لدى الكبار والصغار بفهم وتعاطف أن نسير فى عملية التنشئة بحب، دونما حنق، ودفاعات غاضبة.

التربية دون زعيق:

بعد كل شىء، فإن أحد أهم مكونات إقامة بيت سليم هو تحكم الآباء

والأمهات فى أنفسهم: القدرة على تنشئة الأطفال دون زعيق. يتحقق هذا النجاح مع فهم ما يقتضيه تنشئة إنسان، معرفة آليات الوصول إلى أفضل النتائج الممكنة والتخلص من العقبات العاطفية التى تحول دون ذلك. جوائز ذلك هائلة: البهجة والسلام فى عملية التنشئة وعلاقة ودودة تدوم مدى الحياة. وحتى هؤلاء الذين يتبعون الخطوات السليمة بعد سنوات عديدة من الممارسات السلبية سيجدون أن للحب القدرة على شفاء الجراح القديمة وعمل ممرات جديدة. فمازال أمام هؤلاء المستعدين للتعامل مع الألم وتغيير عاداتهم متسع من الوقت. وعلى العكس، فالوقت دائماً مناسب لمشاعر الحب.

ينمو أطفالنا وتنمو معهم. وحينما يكبرون نكون قد تعلمنا الكثير عن

أنفسنا وعن الحياة، عن نقاط قوتنا، قصورنا. وحتى قبل ذلك، فإننا نتعلم الكثير، وبشكل يومى، عن الصبر، التحكم فى حالتنا المزاجية، وعن أعمق نقاط ضعفنا وقوتنا، وعن رباطة الجأش والحب. وفى تلك الأثناء، نقوم بتعليم أبنائنا تلك الخصال.

يجعل استلهامنا ما تخبرنا به الأمهات داخلنا رحلة التنشئة أكثر إمتاعاً وإنتاجية. يساعدنا صبرها وتسامحها مقابل نفاد صبرنا وعدم تسامحنا، على أن نكون أكثر لطفاً مع أبنائنا وبناتنا. تدعمنا الأم المتعاطفة داخلنا فى مآربنا لتنشئة أطفالنا دون اللجوء إلى الصوت العالى، إنها ذلك الجزء منا الذى يعلم أن مصدر السلطة هو الحب وأن الغضب يشى بضعفنا. إنه الجزء الذى يعرف الذبذبات المدمرة للتواصل بقسوة، وذبذبات الاحترام التى تؤدى للشفاء وتضميد الجراح. بإمكانها أن تصحبنا طوال رحلة التنشئة، تمتدح إنجازاتنا، تربت علينا وتذكرنا بأن علينا الاحتفاظ بهدوئنا وودنا تجاه أطفالنا. ليس علينا القيام بهذا وحدنا. باستطاعة جزء أُسرتنا الداخلية الأكثر حكمة وحناناً وتفهماً أن يضىء طريقنا ويمدنا وأطفالنا بالحب والشفاء. وبهذا الأسلوب نتمكن من تربية أنفسنا فيما نربى أطفالنا. فقط علينا ألا نرفع أصواتنا.

ملخص

نقاط القوة فى تنشئة الأطفال

اتباع قاعدة 20 - 80

يجب أن تكون التفاعلات بين الوالدين والطفل مبهجة للطفل بمعدل ٨٠٪ من الوقت. أى أنه لابد أن تكون ثمانية من كل عشرة من التواصلات الأبوية / الأمومية (بما فى هذا الكلمات، لغة الجسد،تعبيرات الوجه، والسلوكيات)مبهجة للطفل الذى يتلقاها . حينما نتبع قاعدة 20-80. يقل سوء التصرف من جانب الأطفال، وتتحسن علاقاتهم مع الآباء والأمهات، ويتمتعون بدرجة عالية من تقدير الذات وتبعات ذلك. أما فى حالة المراهقين فيصبح المعدل 10-90.

التفاعلات القائمة على المشاعر الطيبة:

تشمل هذه تعبيرات الثناء، الاعتراف بالمشاعر، التقدير، المسميات والنعوت الإيجابية، التأييد، التعاطف، التماهى (بما فى ذلك تسمية المشاعر ونعتها)، الدعم، المرح، الاهتمام والمشاركة، الرعاية والحب، التعبيرات الجسدية مثل الابتسام، الأحضان، الربت، والمساج، والأفعال مثل منح الهدايا، إعداد الوجبات المفضلة، اللعب، الأفعال التى تنم عن الحنان، المساعدة، والإنصات. يُنقل الحب إلى الصغار عن طريق تفاعلات المشاعر الطيبة. هذا بالإضافة إلى أنه يجب أن يتم جميع التعليم والتوجيه من خلال تفاعلات المشاعر الطيبة.

تفاعلات المشاعر السيئة:

تتضمن هذه تعبيرات، التصويب، النقد، التوبيخ، السخرية، التقليل من القدر، عدم المصادقة على الأفعال والتصرفات، الشكوى، التهديدات، الاتهامات، النعوت السلبية وغيرها من الإهانات، التعليمات، الطلبات، والأوامر، لغة الجسد مثل التكشير، الوجوه الغاضبة. الخشونة الجسدية، النظرات المُشتَّتة، عدم الاهتمام، والاستهجان، والأفعال من أمثال إجراءات التهذيب، التجاهل، الضرب، إغلاق الأبواب بعنف، الصياح، الإهمال، والنبذ. وبإمكانها جميعها أن تضعف العلاقة بين الأطفال وذويهم.

التهذيب ضرورى، والغضب ليس ضرورياً:

التهذيب جزء جوهرى من التنشئة، لكنه يجب أن يكون فى إطار نسبة

١٠٪ إلى ٢٠٪ المسموح بها فى تفاعلات "المشاعر غير الطيبة". حينما يستخدم الغضب بانتظام كوسيلة لكسب تعاون الأطفال، تحدث ثلاث عواقب نمطية: إفساد حاد لعلاقات الأطفال بالوالدين، فقدان سلطة الأمهات والآباء، وأذى يلحق بشخصية الطفل. يُغنِى التهذيب الفاعل عن الحاجة للغضب.

قاعدة 2X أساس التهذيب الفاعل:

يمكن أن يتم غالبية التهذيب بوسائل المشاعر الطيبة. حينما تقتضى الضرورة استخدام استراتيجيات المشاعر السيئة علينا توخى الحذر. استخدم قاعدة 2X: اطلب مرة. اطلب مرة أخرى ثم قدم خيار الإذعان أو التبعة السلبية. طبق التبعة السلبية لدى الضرورة.

الاحترام شارع من طريقين:

يُعلِم الآباء والأمهات الأطفال كيفية التفاعل بنجاح مع الآخرين. وعلى الرغم من تطلب نموذج صالح، بيد أن هذا لا يكفى (وحده). على الوالدين أن يعلموا الأطفال السلوكيات القائمة على الاحترام على أن يكون شعارهما "سنعاملكم باحترام ونتوقع منكم أن تعاملونا باحترام».

المشاعر أمر يختلف عن السلوكيات:

جميع المشاعر متقبلة – لكن، ليست جميع السلوكيات متقبلة. يسمى الآباء / الأمهات المشاعر، ويتقبلونها ويسايرونها – مشاعرهم ومشاعر أطفالهم. تساعد هذه العملية على علاج المشاعر، وتساعد الأبوين على الاحتفاظ بهدوئهما، وتَبنِى الحب بينهما وبين الأطفال وتحسن سلوك الأطفال، وصحتهم وذكائهم العاطفى، وأدائهم الأكاديمى ومهاراتهم الاجتماعية.

الملحق رقم ١

من أساليب شفاء المشاعر

الشفاء الفورى:

يقدم هذا الجزء أسلوباً ثورياً من المساعدة الذاتية للتخلص من الضغوط العاطفية ومنع الغضب. واستخدام هذا الأسلوب الجديد بانتظام لمعالجة أى اضطراب، قلق أو حالة مزاجية متوعكة - وحقاً، أية حالة من الاضطراب الجسدى والعاطفى - يساعد على التخلص من الممرات مختلة الأداء العصبية القديمة فى المخ (تلك التى تؤدى إلى ثورات الغضب مثلاً) لتحل محلها بُنى صحية خالية من الضغوط. ينتج عن هذا قدر هائل من الهدوء والسعادة والصفاء. يقرر مستخدمو هذا الأسلوب أنهم خبروا حالات مزاجية أفضل وصحة جسدية أكثر سلامة. يقول الذين يعانون من حالات صحية ذات علاقة بالضغوط مثل الأمراض الجلدية، والقرحات، والتليفات، والروماتويد، والصداع، واضطرابات المعدة، وأمراض القلب والضغط إن حالاتهم قد تحسنت مع التطبيق المنتظم لأسلوب تقليل الضغوطات (هذا على الرغم من عدم وجود أبحاث طبية كافية لإثبات الفاعلية الإكلينيكية لهذه الوسيلة العلاجية).

ما العلاج الفورى هذا؟

رغم أن بإمكان تنشئة الأطفال أن تكون ضاغطة أحياناً، فثمة وسيلة لتخفيف هذه الضغوط على الفور - أو للتخلص منها تماماً. بإمكان هذا الأسلوب الفاعل الذى يدعى "الشفاء العاطفى" أن يقضى سريعاً على الألم ويعزز الشفاء. بالإمكان استخدام هذا الأسلوب المفيد على الأطفال

والكبار معاً كوسيلة مساعدة / ذاتية أو بواسطة الآباء والأمهات لعلاج أطفالهم. يساعد العلاج العاطفى الفورى على التخلص من مشاعر الإحباط، الحزن، الاكتئاب، الخوف، القلق، التوتر، اليأس، توعك المزاج، الحنق، التشوش والاستياء – أى أية مشاعر سلبية. يساعد أيضاً على التخلص من الرضوض النفسية والأحزان وأعراض رضاعة الأصابع، التبول أثناء النوم لدى الأطفال، وجميع أنواع الاضطرابات الأخرى. وبالطبع، باستطاعة الآباء والأمهات استخدام وسائل العلاج هذه كى يتخلصوا من ضغوط الحياة، الغضب، وآلام تنشئة الأطفال.

خطوات علاج المشاعر الفورى Emo Heal:

سَمِّى مشكلتك بإحدى طرق ثلاث: ألم جسدى (مثلاً، الصداع، أو تيبس الرقبة)، أو ألم عاطفى (مثلاً، الحزن، الاضطراب، القلق، الغضب، الإحباط، جرح المشاعر، الخوف... إلخ)، أو وضع ما (مثلاً: صرختُ فى الأطفال هذا الصباح). قيِّمى معدل عمق مشاعر الأسى الذاتى ما بين صفر وعشرة، حيث تعنى عشرة "أشعر ببالغ الأسى" وتعنى صفر "إننى لست متأسية بإطلاقه". سيتم الإشارة إلى مشكلتك فى خطوات العلاج بالأحرف XYZ.

أمثلة على المشاكل قيد العلاج:

* **أشعر بالقلق على ابنى وهو يقود السيارة فى الطريق السريع. أقدِّر معدل قلقى بثمانى نقاط على مقياس قدره عشر نقاط.**
* **ظهرى يؤلمنى. بالإمكان القول إن معدل الألم هو ست نقاط.**
* **غاضبة جداً من دينا لأنها كذبت علىَّ. أقدر غضبى بعشر نقاط.**

نفذى العلاج:

انقُرى برقة على ممَرٍ منتصفىً معين يقع على الوجه واليد. فكِّرى فى مشكلتك فى تلك الأثناء.

تشير كلمة "جذور" إلى تاريخ المشكلة فى حياتك - جميع مواقف الأسى المماثلة فى الماضى. مثلاً، يمكن أن يكون لديك اعتقاد أنه ليس باستطاعتك تحقيق النجاح بسبب خبرات فشلك فى الماضى. قد تكونى على وعى بهذا الاعتقاد، وقد يكون الاعتقاد لاشعورياً، ويؤثر فى قراراتك وخياراتك.

لبدء العلاج، فكّرى لوهلة فى الوضع، أو الشعور، أو الألم الجسدى الذى يسبب المشكلة أى فى (XYZ). ثم:

١- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الحاجب بالقرب من الأنف. وفيما تفعلين ذلك، قولى بصوت عالٍ أو بدون صوت "إننى الآن أتخلص من كل الحزن فى جميع الجذور ومن السبب الأعمق لـXYZ".

٢- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على العظمة أسفل إحدى العينين وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى أتخلص الآن من كل الخوف فى الجذور جميعها ومن السبب الأعمق لـXYZ".

٣- استخدمى إصبعين للنقر بخفة على الجانب الداخلى لإصبعك الصغير فى أى من يديك. وفيما تفعلى ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من كل الغضب فى جميع الجذور ومن السبب الأعمق لـXYZ".

٤- انقرى فى نفس موضع الخطوة الأولى - عند الحاجب. وفيما تفعلين ذلك قولى "إننى الآن أتخلص من رضوض الصدمة فى كل الجذور ومن أعمق أسباب XYZ".

٥- تبينى كل ما تفكرين فيه وما تشعرين به بعد العلاج. إذ يكن ثمة

تغيير بإطلاقه، استخدمى إصبعيك الأوسطين لعمل مساج دائرى (لمدة عشر ثوان) تحت عظمتى الترقوة مباشرة. ثم كررى الخطوات الأربع السابقة.

إذا وجدت أنك مازلت تعانين بعض الأسى بعد العلاج، أعيدى الكرة (الخطوات ١-٤) حتى يختفى هذا الشعور تماماً.

إذا وجدت أنك تشعرين بتحسن فيما يتعلق بالمشكلة الأصلية لكنك مازلت قلقة حول مشكلة أخرى أعيدى الكرة وعالجى المشكلة الجديدة.

٦- كى تبقى على النتائج أعيدى الكرة وانقرى فى المواضع سابقة الذكر فيما تقولين "إننى الآن أتخلص من جميع شكوكى واعتراضاتى على وسيلة العلاج هذه.

إليك بعض الأمثلة العملية على تطبيق هذه الخطوات:

*** كان ابنى أيمن على وشك أن يقود السيارة لأول مرة فى الطريق السريع. لم أستطع النوم فى الليلة السابقة لرحلته - تملكنى القلق حول سلامته. بعد حوالى ساعتين من التقلب فى الفراش قررت أن أجرب وسيلة شفاء المشاعر الفورى Emo Heal».**

*** قدرت معدل قلقى بثمانى درجات.**

*** نقرت على حاجبى وأنا أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الحزن فى كل الجذور ومن أعمق أسباب قلقى بشأن قيادة أيمن السيارة فى الطريق السريع".**

*** نقرت على حافة إصبعى الصغير وأنا أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الغضب فى كل الجذور وفى أعمق سبب لقلقى من أن يقود أيمن السيارة فى الطريق السريع".**

* نقرت على حاجبى مرة أخرى وأنا أقول "إننى أتخلص الآن من رضوض الصدمة فى كل الجذور ومن أعمق أسباب قلقى على أيمن وهو يقود السيارة بالطريق السريع".

* أعدتُ تقييم مستوى قلقى ووجدت أنه يتراوح بين ٤ و٥ نقاط. أعدت الكرة بضع مرات ووصلت إلى درجة الصفر، وشعرت بالهدوء والاسترخاء التام. علمت أن أيمن سيكون بخير. أنهيت العملية بإعادة النقر على كل موضع وأنا أقول "الآن، أنا أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات". ثم انخرطت فى نوم عميق.

وإليك مثالاً آخر على وسيلة الشفاء الفورى هذه:

* كذبتْ علىّ ابنتى دينا بخصوص المكان الذى ذهبت إليه بعد المدرسة. حينما اكتشفتُ، تملكنى غضب عارم. عرفت أننى لن يمكننى التحدث إليها دون أن أنفجر، ومن ثم قررت أن أسلوب الشفاء الفورى قد يساعدنى على تبنى موقف أكثر نضجاً.

* قدرت، أن معدل غضبى يبلغ ١٠ نقاط ثم نقرتُ على حاجبى وأنا أقول "إننى الآن أتخلص من جميع حزنى فى الجذور ومن أعمق أسباب غضبى من دينا".

* ثم نقرت تحت عينى وأنا أقول "إننى أتخلص الآن من جميع خوفى فى الجذور ومن أعمق أسباب غضبى من دينا".

* وفى النهاية، نقرت على حاجبى مرة أخرى وأنا أقول، "إننى الآن أتخلص من آثار الصدمة فى كل الجذور ومن أعمق سبب لغضبى من دينا".

ثم فكرتُ فى المشكلة مرة أخرى. اتضح لى أن غضبى الآن لم يكن

بدرجة جرح مشاعرى. لماذا لم تثق بى؟ لماذا لا نستطيع تكوين علاقة أفضل؟ قدرت معدل إحباطى وجرح مشاعرى بثمانى نقاط. وبعد أن أعدت كرة العلاج، فكرت فى المشكلة مرة أخرى وتحققت أننى كنت حزينة فقط. وحقاً، فقد أحسست بوجع قلبى. أعدتُ الكرة ثانية للتخلص من مشاعر الحزن. بعدها أحسست أننى أقل حزناً، فكررتها مرة أخرى. بعدها شعرت أننى مرهقة فقط. اختفى غضبى. شعرت فقط أن مشاعرى قد استنزفت. أنهيت العملية بالنقر على جميع المواقع فيما كنت أقول "إننى الآن أتخلص من جميع الشكوك والاعتراضات". ثم جلست دون حراك. لم أكن قد أدركت مدى تأثير سلوك دينا علىَّ. قررت أن آخذ قسطاً من الراحة. بخصوص هذا الموضوع لكن الأمر برمته لم يعد ملحاً. إننى أفكر بالفعل فى تحديد موعد مع الطبيب النفسى لأتلقى نصيحته. أريد التعامل مع الموقف بأسلوب مثمر".

استخدام أسلوب الشفاء العاطفى Emo Heal مع أفراد الأسرة:

باستطاعة الأب / الأم النقر مباشرة على صغار الأطفال. يُعطىَ الطفل تعليمات بالتفكير فى المشاعر المقلقة أو الموقف المزعج. ثم تخفف جميع عبارات الشفاء لتناسب مستوى الطفل بالأسلوب التالى:

الخطوة الأولى: فيما تنقر الأم على حاجب الطفل تقول – ويكرر الطفل وراءها – "إننى أجعل جميع مشاعر الحزن تختفى".

الخطوة الثانية: فيما تنقر تحت العين تقول الأم ويكرر الطفل وراءها "إننى أجعل جميع مشاعر الخوف تختفى".

الخطوة الثالثة: فيما تنقر الأم على جانب الإصبع الصغير تقول ويكرر الطفل "إننى أجعل الآن كل مشاعر الغضب تختفى".

الخطوة الرابعة: فيما تنقر الأم على الحاجب تقول ويكرر الطفل "إننى أجعل كل المشاعر السيئة تختفى".

الخطوة الخامسة: فى نهاية العلاج تنقر الأم على جميع المواضع مرة أخرى وتقول - ويكرر الطفل "النقر يساعدنى".

فى حالة صغار الأطفال الذين لا يتكلمون تقوم الأم / الأب بالمهمة جميعها مع الانتباه لمشاعر القلق لدى الأطفال.

يمكن للطفل الأكبر سناً أن يقوم بالمهمة وحده بمحاكاة نموذج الأب / الأم.

أما فى حالة المراهقين، يستطيع الأب / الأم عمل رسم تخطيطى للمواضع التى ينقر عليها وإعطائه للمراهق كمرشد له .

لنفترض أنا لينا التى تبلغ الثامنة من العمر تخاف ركوب المصعد. قبل عرضها على طبيب نفسى، باستطاعة الأب / الأم تجربة وسيلة العلاج الفورى ثم عرضها على الطبيب فى حالة عدم نجاحها.

نقول للبنت إن عليها أن تتخيل أنها تركب المصعد. يمكنها تقدير مدى خوفها بين نقطة واحدة وعشر نقاط. فى هذه الحالة نفترض أن لينا قدرت خوفها بالدرجة القصوى أى عشر نقاط.

تنقر الأم على حاجبها وتطلب منها أن تكرر وراءها "إننى أجعل المشاعر الحزينة تختفى". ثم تنقر الأم على العظمة أسفل عينها وتطلب من لينا أن تكرر وراءها "إننى أجعل الخوف يختفى". ثم تنقر على جانب إصبعها الصغير وتجعلها تكرر "إننى أجعل مشاعر الغضب تختفى". وفى النهاية تنقر الأم مرة أخرى على حاجب لينا وتجعلها تقول "إننى أجعل جميع المشاعر السيئة تختفى". تنتظر الأم بهدوء لبرهة، ثم تسأل لينا

أن تفكر فى ركوب المصعد وتقدر مدى خوفها. تتكرر عملية النقر حتى تقول لينا إن الخوف لم يعد له وجود. ثم تنقر الأم مرة أخرى على جميع المواضع وتطلب من لينا أن تقول "إن النقر يساعدنى".

ولننظر إلى حالة رنا التى حطمت سيارة الأسرة بعد شهر من حصولها على رخصة القيادة. تشعر ببالغ الاضطراب والصدمة والندم وتبكى طوال الوقت.

يشعر والداها بالامتنان لنجاة ابنتهما ولا يفكران فى أى شىء آخر. يريدان فقط أن يساعداها على استعادة جأشها. وعلى الرغم من أن رنا فى السادسة عشرة إلا أن أمها تعتقد أن الأسلوب المبسط المتبع مع صغار الأطفال سيكون الأفضل فى حالة رنا التى تعانى من وقع الصدمة. تستخدم الأم العبارات المبسطة لترشد رنا أثناء مراحل العلاج. وبعد بضع دقائق تتمكن رنا من التنفس كالعادة، وتسترخي وتبدأ فى الاستقرار. أثناء الأيام القليلة التالية يساعد الوالدان رنا على التخلص من الآثار الناجمة عن صدمة الحادث بجعلها تتذكر الأحداث وترويها. تساعد هذه العملية على منع تطور خوف مرضى (فوبيا) لديها من قيادة السيارات.

يشعر نادر الذى يبلغ العشرين بخوف شديد فيما يواجه امتحاناً هاماً. عادة ما يكون نادر متماسكاً هادئاً. تتوقف أهدافه الوظيفية على حصوله على درجة ممتازة فى هذا الامتحان، لكن الخوف يجعل أطرافه تتجمد فجأة – يعتقد أن بغير إمكانه كتابة الامتحان. يرشده والداه إلى اتباع نسخة الكبار من متتالية النقر فيما يركز هو على المشكلة: : لا أستطيع كتابة الامتحان". بعد جولة العلاج الأولى، يفكر "سأحصل على درجة ضعيفة". تصبح هذه الجملة مشكلة الجولة الثانية من النقر. بعد

الجولة الثانية يفكر "لن أستطيع الحصول على الوظيفة التى اخترتها". تصبح هذه الجملة بؤرة الجولة الثالثة. لدى كل ظهور لمصدر قلق جديد، يقوم بأداء جولة علاج أخرى. وأخيراً، يبدأ فى الهدوء واستعادة جأشه وفى التفكير أيضاً. "سأبذل ما فى وسعى". اختفى خوف نادر.

تشعر الأم ببالغ الارتباك. إنها نهاية العام الدراسى وثمة الكثير مما يجب فعله. عليها أن تُلحِق كلاً من أطفالها ببرنامج صيفى، كما أنهم جميعهم بحاجة إلى أحذية وملابس جديدة. هذا بالإضافة إلى دخول والدتها المستشفى حيث تحتاج إلى المساعدة والزيارة. وحينما تجد أنها قد أخذت تصرخ فى أطفالها، تدرك أنها بحاجة إلى خفض مستوى توترها. تلجأ إلى العلاج العاطفى الفورى عن طريق النقر وتكون بؤرتها هى "لا أستطيع أداء كل شىء مرة واحدة. بعد جولتين من العلاج تستعيد استرخاءها وتوازنها وتقرر أن تحاول ذلك عدة مرات كل يوم إلى أن تستقر أوضاعها.

كَسَر عُمر نظارة والده الغالية. يخبر الأب الأم أنه سيعاتب عمر بقسوة لدى عودته من المدرسة. تذكّره الأم باستخدام وسيلة العلاج العاطفى لخفض ضغط دمه. يوافق الأب وتكون بؤرته هى "أنا غاضب جداً من عمر". بعد جولتين من العلاج يتماسك الأب ويقرر أن يُطبِق وسيلة تربوية على عمر دون أن يخاطر بإفساد العلاقة بينهما.

تخفيف حدة الغضب:

تُنتِج الحياة العائلية مواقف كثيرة قابلة للاشتعال. يكسر طفل صغير مزهرية ثمينة، يتقيأ المولود على بذلة جديدة، يقذف طفل فى السادسة بالكرة فى وجه شقيقته فيكسر نظارتها الجديدة ويصيب عينها بكدمة،

تأتى فاتورة التليفون باهظة بسبب مكالمات الابنة المراهقة الخارجية، والزوج لا يأبه لكل هذا!.

قبل أن نحاول التعامل مع المواقف المثيرة للتوتر، علينا أن نهدئ أنفسنا. ثمة أساليب عديدة لتحقيق هذا ومن ضمنها وسيلة الشفاء الفورى التى من خلالها يمكن تهدئة المشاعر وموازنة الأفكار. وفى وجود وضوح التفكير والمنظور السليم يستطيع الآباء والأمهات أن يأتوا بالخطط المناسبة وينفذوها.

عادة ما يكون رد فعل الآباء والأمهات غريزياً فى لحظات التربية المتوترة، ويكون حافزه آلية الخوف والغضب. وفيما بعد، وعقب استعادتهم هدوءهم، يصبح باستطاعتهم تأمل سلوكهم ومعرفة ما كان عليهم فعله أو قوله. وفى غالبية الأحيان يتملكهم الشعور بالندم والذنب لما تفوهوا به فى لحظات الغضب. يساعد علاج العواطف الفورى على مقاطعة هذه العملية التلقائية تدريجياً ويمنح الآباء والأمهات الفرصة ليصبحوا كما يتمنون أن يكونوا.

"اعتدت دائماً أن يتملكنى القلق على صغائر الأمور، وكنت لا أستطيع اتخاذ القرار وأشعر بعدم الأمان دائماً. جربت العلاج الفورى ووجدت أنه لم يجدِ معى، بيد أن فكرة وجود وسيلة للشفاء الفورى راقتنى، من ثم أجريت بعض الأبحاث على وسائل العلاج الذاتى. ثم اكتشفت أسلوب التحرر العاطفى وتعلمته. كان تأثيره رائعاً. باستطاعة عائلتى أن ترى أننى أكثر هدوءاً من ذى قبل".

"أعانى من فقدان طفلى الثانى وأكاد أكون عاجزة عن أداء مهام الأمومة. كنت أعرف أن طفلىّ الآخرين بحاجة لى، لكننى تقوقعت على نفسى وعلى مصابى. كان زوجى قد قرأ عن علاج جديد للصدمات وحثنى على الاطلاع عليه. من حسن الحظ

أن وجدت عيادة طبيبة متخصصة فى الصدمات بالقرب من البيت وتبين أنها معالجة ممتازة. طبقت علىّ بعض العلاجات وعلمتنى بعض أساليب العلاج الذاتى الذى ساعدنى فعلاً على النوم ليلاً. أشعر بالامتنان لها، لقد ردت لى حياتى. ليس بوسع أى شىء أن يعيد إلىّ ابنى، لكننى قد تقبلت هذا الآن. بإمكان النظر إلى المستقبل للمرة الأولى منذ ثلاث سنوات، وباستطاعتى أن أضحك مرة أخرى وأحب عائلتى ثانية.

قائمة المحتويات*



منافذ بيع مكتبة الأسرة

الهيئة المصرية العامة للكتاب

مكتبة المعرض الدائم
١١٩٤ كورنيش النيل - رملة بولاق
مبنى الهيئة المصرية العامة للكتاب
القاهرة - ت : ٢٥٧٧٥٣٦٧

مكتبة مركز الكتاب الدولى
٣٠ ش ٢٦ يوليو - القاهرة
ت : ٢٥٧٨٧٥٤٨

مكتبة ٢٦ يوليو
١٩ ش ٢٦ يوليو - القاهرة
ت : ٢٥٧٨٨٤٣١

مكتبة شريف
٣٦ ش شريف - القاهرة
ت : ٢٣٩٣٩٦١٢

مكتبة عرابى
٥ ميدان عرابى - التوفيقية - القاهرة
ت : ٢٥٧٤٠٠٧٥

مكتبة الحسين
مدخل ٢ الباب الأخضر - الحسين - القاهرة
ت : ٢٥٩١٣٤٤٧

مكتبة ساقية عبد المنعم الصاوى
الزمالك - نهاية ش ٢٦ يوليو
من أبو الفدا - القاهرة

مكتبة المبتديان
١٣ش المبتديان - السيدة زينب
أمام دار الهلال - القاهرة

مكتبة ١٥ مايو
مدينة ١٥ مايو - حلوان خلف مبنى الجهاز
ت : ٢٥٥٠٦٨٨٨

مكتبة الجيزة
١ ش مراد - ميدان الجيزة - الجيزة
ت : ٣٥٧٢١٣١١

مكتبة جامعة القاهرة
بجوار كلية الإعلام - بالحرم الجامعى - الجيزة

مكتبة رادوبيس
ش الهرم - محطة المساحة - الجيزة
مبنى سينما رادوبيس

مكتبة أكاديمية الفنون
ش جمال الدين الأفغانى من شارع
محطة المساحة - الهرم
مبنى أكاديمية الفنون - الجيزة
ت : ٣٥٨٥٠٢٩١

مكتبة الإسكندرية
٤٩ ش سعد زغلول - الإسكندرية
ت : ٠٣/٤٨٦٢٩٢٥

مكتبة الإسماعيلية
التمليك - المرحلة الخامسة - عمارة ٦
مدخل (أ) - الإسماعيلية
ت : ٠٦٤/٣٢١٤٠٧٨

مكتبة جامعة قناة السويس
مبنى الملحق الإدارى - بكلية الزراعة -
الجامعة الجديدة - الإسماعيلية
ت : ٠٦٤/٣٣٨٢٠٧٨

مكتبة بورفؤاد
بجوار مدخل الجامعة
ناصية ش ١١، ١٤ - بورسعيد

مكتبة أسوان
السوق السياحى - أسوان
ت : ٠٩٧/٢٣٠٢٩٣٠

مكتبة أسيوط
٦٠ ش الجمهورية - أسيوط
ت : ٠٨٨/٢٣٢٢٠٣٢

مكتبة المنيا
١٦ ش بن خصيب - المنيا
ت : ٠٨٦/٢٣٦٤٤٥٤

مكتبة المنيا (فرع الجامعة)
مبنى كلية الآداب -جامعة المنيا - المنيا

مكتبة طنطا
ميدان الساعة - عمارة سينما أمير - طنطا
ت : ٠٤٠/٣٣٣٢٥٩٤

مكتبة المحلة الكبرى
ميدان محطة السكة الحديد
عمارة الضرائب سابقًا

مكتبة دمنهور
ش عبدالسلام الشاذلى - دمنهور

مكتبة المنصورة
٥ ش الثورة - المنصورة
ت : ٠٥٠/٢٢٤٦٧١٩

مكتبة منوف
مبنى كلية الهندسة الإلكترونية
جامعة منوف

طبعة خاصة بمكتبة الأسرة

أصدارات سطور الجديدة



استوقفتني صورة منشورة في كتاب يتناول دراسة أهمية اعتياد ممارسة القراءة
التقطت الصورة بعد قصف بالقنابل دمّر مكتبة، حيث تظهر بقايا المكتبة
التي أصابها القصف وقد انهارت، فسقطت أعمدتها الخشبية وتراكمت
وتحطمت قطع الأثاث وتناثرت، لكن رفوفها المثبتة على الجدران بقيت في
مكانها، تصطف داخلها الكتب في حالة جيدة. المثير للتأمل أنه في وسط
الدمار والفوضى تقف ثلاث شخصيات، الشخصية الأولى تتفحص الكتب مترددة
والثانية تمد يدها لالتقاط أحد الكتب، والثالثة تقرأ في كتاب مفتوح
لا شك أن معنى الصورة يؤكد أن القراءة، بوصفها أهم ممارسات الوجود
الإنساني، هي التي تعزز طاقة مواجهة كل صور معاداة الحياة، وتمنح
الحياة إمكانية التواصل، فالقراءة تصوب فهمنا للماضي، وتعمق
إدراكنا للحاضر، وتشحذ استشرافنا للمستقبل، لذا ستظل
دومًا دعوتي أن نقرأ لجودة الحياة.

سوزان مبارك









